Strong Motion Journal

BESSER INFORMIERT. STÄRKER TRAINIERT.

Warum Active Recovery und Deload-Wochen deinen Fortschritt beschleunigen

Ausgabe 1 - Juni, 2026

Wer regelmäßig bei uns trainiert, kennt das Gefühl: Das Training läuft gut, die Gewichte werden schwerer, die Ausdauer verbessert sich und man fühlt sich insgesamt stärker.

Gleichzeitig hören wir in letzter Zeit häufiger Sätze wie:

“Meine Schulter zwickt ein bisschen.“ - „Das Knie fühlt sich heute komisch an.“ - „Der Ellbogen ist etwas empfindlich.“ - „Ich bin irgendwie ständig müde.“

Die gute Nachricht: Das bedeutet nicht automatisch, dass etwas kaputt ist. Oft ist es einfach ein Zeichen dafür, dass dein Körper etwas mehr Erholung benötigt.

Fortschritt entsteht nicht im Training

Das mag überraschend klingen, aber stärker wirst du nicht während des Trainings. Das Training setzt einen Reiz. Die Anpassung erfolgt erst danach – während dein Körper regeneriert. Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke benötigen Zeit, um sich von den Belastungen zu erholen. Je regelmäßiger und intensiver trainiert wird, desto wichtiger wird die Erholung. Wer ständig Vollgas gibt, sammelt mit der Zeit mehr Belastung an, als der Körper abbauen kann.

Die Folgen können sein: **Anhaltende Müdigkeit, Leistungseinbrüche, schlechtere Schlafqualität, kleine Gelenkbeschwerden, längere Regenerationszeiten, Motivationsverlust**

Was ist Active Recovery?

Active Recovery bedeutet aktive Erholung. Anstatt komplett auf der Couch zu liegen, bewegt man sich bewusst mit geringer Intensität. Geeignete Beispiele sind: **Spaziergänge, lockeres Radfahren, Mobility-Training, Stretching, leichte Yoga-Einheiten, Schwimmen, entspannte Bewegungsformen ohne Leistungsdruck**

Das Ziel ist nicht, Kalorien zu verbrennen oder an die Belastungsgrenze zu gehen. Das Ziel ist, die Durchblutung zu fördern, Verspannungen zu lösen und dem Körper die Regeneration zu erleichtern. Viele Menschen fühlen sich nach einer Einheit Active Recovery sogar frischer als nach einem kompletten Ruhetag.

Was ist ein Deload?

Ein Deload ist eine geplante Phase mit reduzierter Trainingsbelastung. Dabei wird für einige Tage oder eine Woche entweder das Trainingsgewicht reduziert, das Trainingsvolumen verringert oder die Trainingshäufigkeit etwas gesenkt.

Wichtig: Ein Deload sollte nicht erst dann eingesetzt werden, wenn bereits Schmerzen, Müdigkeit oder Leistungsabfall auftreten. Er ist ein fester Bestandteil eines langfristig erfolgreichen Trainings und dient dazu, dem Körper regelmäßig Zeit zur Erholung und Anpassung zu geben.

Ein Deload bedeutet nicht, dass man zurückfällt. Im Gegenteil. Viele Sportler erleben nach einer Deload-Woche einen Leistungsschub, weil sich Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke vollständig erholen können.

Man kann sich das wie das Aufladen eines Akkus vorstellen: Wer regelmäßig nachlädt, verhindert, dass der Akku überhaupt erst leer wird.

Warum regelmäßige Deloads sinnvoll sind

Auch wenn du dich fit fühlst und keine Beschwerden hast, sammelt sich mit jeder Trainingseinheit Belastung im Körper an. Regelmäßige Deload-Wochen helfen dabei, diese Belastung abzubauen, bevor daraus Überlastungen oder Beschwerden entstehen.

Besonders wer mehrmals pro Woche trainiert, profitiert von geplanten Erholungsphasen. Sie helfen dabei, langfristig leistungsfähig, belastbar und verletzungsfrei zu bleiben.

Wie sieht ein Deload aus?

Ein Deload dauert meist eine Woche. In dieser Zeit wird etwas leichter trainiert – mit weniger Gewicht, weniger Wiederholungen oder einer zusätzlichen Pause zwischen den Trainingstagen. Wer das Gefühl hat, eine komplette Pause zu benötigen, kann das Training auch einmal für eine Woche ganz aussetzen.

Für die meisten Trainierenden ist eine Deload-Woche etwa alle 8 bis 12 Wochen sinnvoll. Treten bereits Müdigkeit, Leistungseinbußen oder kleinere Beschwerden auf, kann ein Deload auch früher eingeplant werden.

Unsere Empfehlung

Betrachte Deloads nicht als Reaktion auf Probleme, sondern als Teil eines intelligenten Trainingsplans. Wer regelmäßig trainiert, sollte auch regelmäßig regenerieren.

Regeneration ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein wichtiger Bestandteil von langfristigem Fortschritt. Wer dauerhaft stärker, belastbarer und möglichst beschwerdefrei bleiben möchte, sollte Training und Erholung als gleichwertige Partner betrachten.

Train hard. Recover smart.

Dein Strong Motion Team

Artikel online lesen? Einfach den QR-Code scannen.