

Warum ist Ausruhen vor unserem Ninja-Test so wichtig?

Bald steht der große Ninja-Test an! Ihr werdet eure Fähigkeiten im **Springen, Stützen, Hängen, Hangeln** und **Balancieren** zeigen. Damit ihr dabei euer **Bestes** geben könnt, ist es wichtig, dass ihr mindestens **zwei Tage vorher** Ruhe haltet und euch erholt. Aber warum ist das so wichtig? Lasst es uns gemeinsam herausfinden!



Was passiert in unserem Körper beim Training?

1. **Muskeln arbeiten hart:** Wenn wir trainieren, müssen unsere Muskeln viel leisten. Sie ziehen sich zusammen und entspannen sich immer wieder, um Bewegungen auszuführen.
2. **Energieverbrauch:** Unser Körper verbraucht Energie, die wir aus der Nahrung bekommen. Je mehr wir trainieren, desto mehr Energie brauchen wir.
3. **Kleine Schäden in den Muskeln:** Bei intensivem Training können winzige Risse in den Muskelfasern entstehen. Das ist ganz normal und gehört zum Muskelaufbau dazu.

Warum brauchen wir Erholung?

- **Muskelreparatur und -wachstum:** In der Ruhephase repariert der Körper die kleinen Schäden in den Muskeln. Dabei werden die Muskeln sogar **stärker** als vorher!
- **Energie auffüllen:** Durch Ruhe und gesunde Ernährung kann der Körper seine Energiespeicher wieder auffüllen. Das gibt uns neue Kraft.
- **Nervensystem erholt sich:** Nicht nur die Muskeln, auch das Gehirn und die Nerven brauchen Ruhe. So können wir uns besser konzentrieren und koordinieren.

Was passiert im Körper während der Erholung?

- **Proteinsynthese:** Der Körper nutzt Eiweiß aus der Nahrung, um Muskeln zu reparieren und aufzubauen.
- **Glykogenspeicher füllen sich:** Kohlenhydrate aus Essen wie Brot, Nudeln oder Obst werden in den Muskeln als **Glykogen** gespeichert, das ist unser Treibstoff für Bewegung.
- **Hormone werden ausgeglichen:** Hormone sind Botenstoffe, die viele Prozesse im Körper steuern. Ausruhen hilft, das Hormongleichgewicht zu halten.

Wie könnt ihr euch gut erholen?

1. Genügend Schlafen:

- **9-10 Stunden** Schlaf pro Nacht helfen eurem Körper und Geist, sich zu erholen.
- Im Schlaf passieren viele wichtige Dinge, wie das Wachstum und die Reparatur von Zellen.

2. Gesund Essen:

- **Viel Obst und Gemüse** liefern Vitamine und Mineralstoffe.
- **Eiweißreiche Lebensmittel** wie Fisch, Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte unterstützen den Muskelaufbau.
- **Kohlenhydrate** aus Vollkornprodukten geben Energie.

3. Viel Trinken:

- Wasser ist wichtig für alle Körperfunktionen.
- Trinkt mindestens **1,5 bis 2 Liter** Wasser am Tag.

4. Leichte Aktivitäten:

- Spaziergehen oder sanftes Dehnen hält den Körper in Bewegung, ohne ihn zu überanstrengen.
- Vermeidet anstrengende Übungen oder Wettkämpfe in den zwei Tagen vor dem Test.

Warum hilft uns das beim Ninja-Test?

- **Mehr Kraft und Ausdauer:** Ausgeruhte Muskeln sind leistungsfähiger und ermüden nicht so schnell.
- **Bessere Konzentration:** Ein erholt Geist kann sich besser auf die Aufgaben konzentrieren.
- **Schnellere Reaktionen:** Wenn das Nervensystem ausgeruht ist, könnt ihr schneller auf Hindernisse reagieren.
- **Weniger Verletzungsrisiko:** Erholte Muskeln und Gelenke sind weniger anfällig für Zerrungen oder andere Verletzungen.

Zusammenfassung

Damit ihr beim Ninja-Test euer volles Potenzial ausschöpfen könnt, ist es wichtig, eurem Körper die Zeit zu geben, sich zu erholen. Durch ausreichenden Schlaf, gesunde Ernährung und Ruhephasen werden eure Muskeln stärker, eure Energie wird aufgefüllt, und ihr seid geistig fit. So könnt ihr zeigen, was in euch steckt, und habt dabei auch noch Spaß!

Wir freuen uns darauf, eure beeindruckenden Ninja-Fähigkeiten zu sehen. Denkt daran: **Gut erholt seid ihr die besten Ninjas!**