

# Einfaches Sportprogramm mit dem Besen

**Fitness-Serie** Nicola Basso zeigt Reaktionsübung und empfiehlt Wintergemüse zur Immunstärkung.

Von Michael Hahn

**Salzgitter.** Fitnesstrainerin Nicola Basso präsentiert in ihrem heutigen Sportprogramm, wie man einfache Haushaltsgeräte wie einen Besen integrieren kann.

## 1. Atemübung:

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter und stabiler Stand. Nun kommt der Besen – oder auch ein Regenschirm oder eine Gehhilfe – zum Einsatz. Mit leicht gebeugten Armen wird dieser in Brustbeinhöhe waagrecht parallel zum Boden vor dem Körper gehalten. Die Schulterblätter werden dabei nach hinten und unten gezogen. Mit der Ausatmung über die Lippenbremse –

langsam Ausströmen der Luft über die leicht geöffneten Lippen – wird der Besen auseinander gezogen. Mit der Einatmung diese Spannung dann wieder lösen.

## 2. Kräftigung/Ausdauer:

Man bleibt direkt in der Ausgangsposition der Atemübung und geht zusätzlich in seinem eigenen Tempo auf der Stelle. „Das Tempo kann der jeweiligen Tagesform angepasst werden, allerdings sollte die Belastungsgrenze nach eigenem Empfinden gewählt werden“, erklärt die Fitnesstrainerin. Dabei kommt die sogenannte BORG Skala zum Einsatz. Diese besagt:

**Unterbelastung** – Die Übung könnte noch stundenlang durchgeführt werden.

**Überbelastung** – Atmen und Sprechen sind kaum noch möglich.

**Richtiges Tempo/richtige Belastung** – Die Übung ist „leicht bis ein bisschen schwer“, kann aber noch ein wenig durchgehalten werden.

„Unser Ziel ist es, die Übung im dritten Bereich dieser Skala durchzuführen“, rät Basso. Es kommt zu einem Wechsel aus Atem- und Ausdauerübung.

**Durchführung:** Im Wechsel 1 Minute auf der Stelle gehen, 30 Sekunden Atemübung. Mehrmals wiederholen.

## 3. Koordination:

Der Besen – oder der Regenschirm oder die Gehhilfe – wird am unteren Teil angefasst. Der rechte Arm wird nach vorne leicht gebeugt ausgestreckt. Nun wird der Gegenstand losgelassen und am oberen Ende wieder aufgefangen. Diese



**Für die heutige Koordinationsübung wird ein Besen senkrecht in die Luft gehalten...**

FOTO: PRIVAT

**...und nach dem Loslassen am oberen Ende wieder auffangen.**

FOTO: PRIVAT

## Die Serie

Fitnesstrainerin **Nicola Basso** präsentiert in loser Folge verschiedene Übungen für das **Sportprogramm in den eigenen vier Wänden**. Die Übungen werden sowohl textlich erklärt, als auch bildlich dargestellt. Dabei werden immer vier verschiedene Bereiche abgedeckt:

### 1. Atmung

### 2. Kräftigung

### 3. Koordination

### 4. Immunstärkung

Nach und nach ergibt sich so ein kompletter Übungskatalog, aus dem man sein ganz individuelles Sport-Programm für Zuhause zusammenstellen kann.

Prozedur mehrmals wiederholen. „Wichtig ist, immer mit beiden Seiten zu trainieren“, so Basso. Etwas schwieriger wird die Übung, wenn man den Gegenstand mittig greift, da die Reaktionszeit dadurch kürzer wird.

## 4. Immunstärkung:

„In der kalten Jahreszeit ist ein

starkes Immunsystem gefragt. Mit regionalem Wintergemüse kann man die Abwehrkräfte jetzt auf Trab bringen“, verrät Basso, die auch als Heilpraktikerin tätig ist. Rote Bete, Kohl oder Wurzelgemüse wie Schwarzwurzeln und Steckrüben schmecken lecker und sie geben dem Immunsystem genau die Pow-

er, die es jetzt braucht. „Alle Sorten des Kohlgemüses haben gemeinsam, dass sie bei wenig Kalorien viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Beta-carotin, Vitamin C, B6, E und K, Folsäure, Mineralstoffe – vor allem Kalium und Kalzium – und Spurenelemente wie Eisen enthalten“, weiß Basso.