

Ausgeglichen und gesund durch den Winter

Fitness-Serie Rehatrainerin Nicola Basso gibt unter anderem hilfreiche Tipps gegen kalte Füße.

Von Michael Hahn

Salzgitter-Bad. Rehatrainerin und Heilpraktikerin Nicola Basso hat in dieser Woche neben den üblichen Kräftigungs- und Koordinationsübungen Tipps zur Beruhigung nach Anstrengungen oder Aufregung und einen Trick gegen dauerhaft kalte Füße.

1. Atemübung:

Die so genannte **Torwarthaltung** eignet sich sowohl zum Entspannen, als auch zum Beruhigen nach Anstrengung oder Aufregung. Die Übung gehört zu den atementlastenden Positionen. Der Oberkörper wird im schulterbreiten Stand leicht nach vorn verlagert, die Hände, etwas nach innen zeigend, oberhalb der etwas angewinkelten Knie aufgelegt. Es wird durch die Nase ein und langsam mit Einsetzen der Lippenbremse wieder ausgeatmet. „Führen sie diese Atemübung solange durch, bis sich ein Wohlbefinden einstellt oder sie sich wieder beruhigt haben“, empfiehlt Trainerin Basso.

2. Kräftigung:

Beim **rückengerechten Aufstehen vom Stuhl** steht man in einem hüftbreiten Stand auf. Die Füße sind parallel und die Arme vor dem Körper in Richtung Schultern gekreuzt. Mit Spannung im Körper steht man zehn bis 15 Mal auf und setzt sich wieder. Das Ganze in drei Durchgängen. „Etwas leichter wird es, wenn die Arme beim Aufstehen



Bei der Koordination geht es heute um Balance (großes Bild) und bei der Kräftigung um rückengerechtes Aufstehen (kleines Foto)

FOTO: PRIVAT

und Setzen auf den Oberschenkeln stützen“, so Basso.

3. Koordination:

Ausgangsposition ist ein stabiler, hüftbreiter Stand. Einen Besen, Gehhilfe oder Regenschirm mit leicht gebeugten Armen etwa in Brusthöhe anheben, dabei die Schultern nach hinten unten zie-

hen. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und trotzdem den Oberkörper stabil und das Gleichgewicht halten. „Dabei ist es wichtig, ganz bewusst mit der Lippenbremse weiter zu atmen“, erklärt Basso. Nun das Standbein, welches immer leicht gebeugt ist,

Die Serie

Rehatrainerin **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.



wechsellern und noch einmal zur anderen Seite starten. Auf jeder Seite ein paar Wiederholungen durchführen.

4. Immunstärkung:

Das Prinzip der **Wechseldusche** ist das gleiche Wirkprinzip wie bei Kneipp-Anwen-

dungen. Durch die Kalt/Warmreize weiten und verengen sich die Blutgefäße, somit wirken sich Wechselduschen positiv auf das Immunsys-

tem, das Herz-Kreislaufsystem und die Wärmeregulierung aus. Bei akuten Infekten oder Fieber sollte keine Wechseldusche durchgeführt werden.

Durchführung:

1. Zwei bis drei Minuten mit warmem Wasser duschen.

2. Mit deutlich kälterem Wasser die Beine von der Ferse über die Wade und das Knie bis zum Po abduschen.

3. Nun sind die Arme von den Fingerspitzen über die Armaußenseite bis zu den Schultern dran.

4. Nun nur kurz den Rücken, den Bauch und die Brust kalt abduschen.

5. Erholung über zwei bis drei Minuten mit warmem Wasser.

Wichtig: Die Wechseldusche endet mit kaltem Wasser, also: warm/kalt, warm/kalt. Es sollte immer mit dem rechten Fuß begonnen werden, da dieser Punkt unseres Körpers am weitesten vom Herzen entfernt ist. Die optimale Anwendungsdauer liegt bei zehn Minuten. Danach ist es wichtig, seinen Körper wieder aufzuwärmen.

Tip: Der Rat von Rehatrainerin Basso richtet sich vor allem an Damen, die ständig unter kalten Füßen leiden: „Nach der Wechseldusche die Füße nicht abtrocknen! Statt dessen mit nassen Füßen direkt nach der Dusche in gestrickte Wollstrümpfe schlüpfen und unter Bewegung die Socken und Füße sprichwörtlich „trocken laufen“. Das bringt die wärmsten Füße, die „frau“ haben kann.“

