

Nie mehr frieren!

Frust im Frost – was ist zu tun? Wasserspringerin und Wellnesstrainerin **Jacqueline Schneider** zeigt praktische Aufwärmübungen für «Gfrörl».

Nein, Schnaps hilft nicht – im Gegenteil! Bei blauen Nasen und «Kuhnnagel» hilft nur eins wirklich: den Kreislauf in Schwung bringen. Mit diesen einfachen Übungen besiegen Sie das Frostteufelchen. SAN

Wechselduschen

Den Kreislauf können Sie auch mit Wechselduschen anregen. Und so gehts: den Wasserstrahl der Duschbrause vom Handrücken langsam hoch bis zur Schulter leiten. Hier einige Sekunden bleiben. Dann den Wasserstrahl langsam an der Innenseite des Arms wieder abwärts führen. Dies bei jedem Arm mehrmals wiederholen. Jeweils 30 Sekunden mit warmem und 15 Sekunden mit kaltem Wasser.



Schwingen

Fünf Minuten lang die Arme dynamisch abwechslungsweise vorwärts, rückwärts und seitwärts schwingen. Hände dazwischen zur Faust ballen und wieder strecken.



Abklopfen

Im Sitzen oder Stehen den ganzen Körper mit lockeren, flachen Händen leicht abklopfen. Auch Gesicht und Kopf mit den Fingerspitzen klöpfeln.

Bilder Béatrice Lang



Bücken

Durch die Wohnung oder das Büro rennen und sich in jeder Zimmerecke schnell bücken.

ANZEIGE

Für jeden Geschmack ein Aproz.



Steigen

Während fünf Minuten abwechselungsweise mit jedem Bein auf einen stabilen Stuhl oder Schemel steigen. Auch auf einer Treppe lässt sich die Übung gut durchführen. Die Arme schwingen locker mit.



Hüpfen

Die gute alte Hampelmannübung und einfaches Hüpfen an Ort bringen den Kreislauf in Schwung.



Bilder Béatrice Lang

ANZEIGE



Wer trinkt schon gerne immer dasselbe? Von Aproz gibts acht fruchtige Sorten. Mit Aproz Orange, Citron und Grapefruit auch als "Light". Bei so viel Abwechslung kommt zu Hause garantiert keine Langeweile auf.

MIGROS