



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement®-Kältetraining

Ein „Trainingsplan“ zur Stärkung des Immunsystems

Trainings- und Sicherheitshinweise

Ein Kältetraining hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper. Z. B. wird bei richtiger Anwendung das Immunsystem gestärkt, unser Herz-Kreislauf System trainiert, die Muskelspannung verringert, Stresshormone abgebaut, etc.

Bitte beachten! Z. B. bei Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, arteriellen Durchblutungsstörungen, Kälteallergien oder Infektionen/ Entzündungen im Körper keine Kälteanwendungen durchführen und im Zweifel erst nach ärztlicher Beratung mit dem Kältetraining beginnen!

Auf den folgenden Folien finden Sie einen „Fahrplan“, um sich auf ein Eisbad vorzubereiten.

Der „Fahrplan“ für das Kältetraining

Woche 1-3: Morgens kalt Duschen

- Jeden Morgen mit einer kalten Dusche beginnen (7 Tage 30 sec/ Morgen; 7 Tage 45 sec/ Morgen; 7 Tage 60 sec/ Morgen)
- Ist es schwierig? Dann duschen Sie nur die Hände und Beine kalt ab oder nur die letzten Sekunden den ganzen Körper. Auch Wechselduschen sind möglich
- Nicht abends durchführen (max. 4 Stunden vor dem zu Bett gehen, um den Körper nicht schlaf- und thermoregulatorisch aus dem Gleichgewicht zu bringen)

Woche 4-5: Eisbäder für Hände, Füße und Gesicht

- Die kalten Duschen am Morgen fortsetzen
- Zusätzlich Eisbäder für die Extremitäten (Arme/ Beine) am Morgen (oder max. 4 Stunden vor dem zu Bett gehen) machen. Nehmen Sie sich dazu einen großen Bottich, füllen Sie Eiswürfel hinein und „baden“ Sie Arme und Beine darin (jew. 2 min.)
- Ist es schwierig? Dann nutzen Sie einfach kalte Bäder anstelle von Eis

Der „Fahrplan“ für das Kältetraining

Woche 6: Eiskalte Vollbäder

- Der Körper ist bereit für das erste kalte Vollbad!
- Der Herbst/ Winter ist optimal, um z.B. in einem See „mit der Kälte zu gehen“

Wichtig:

- Nie alleine Eisbaden! Nicht schwimmen, sondern in Ruhe verharren und immer festen Stand behalten
- Zur Immunsystemstärkung reichen 1-2 Kälteanwendungen wöchentlich
- Faustregel für Fortgeschrittene: Maximal so lange (in min.) im Bad / See bleiben wie die Höhe der Gradzahl
- Es reicht ein zweiminütiges Eisbad bei 4-6 Grad
- Danach nicht sofort warm duschen, in die Sauna gehen, etc. Der Körper soll möglichst von alleine „aufwärmen“.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

KörperManagement® KG

Geschäftsführer:

Alexander Gimbel

Web: www.koerpermanagement.com

E-Mail: info@koerpermanagement.com