

Der kalte Vollguss

Der kalte Vollguss ist etwas für Kreislaufstabile und Gesunde, speziell nach dem Saunagang sehr empfehlenswert. Ein Trainingsaufbau kann mit kleineren Kneippwasseranwendungen etappenweise erfolgen.

Grundregel: Ideal nach der Sauna

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

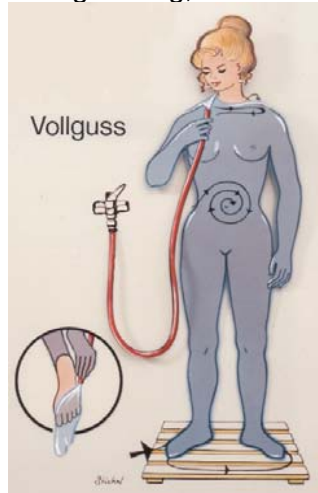
Technik:

Gleichmässig fortlaufende Begiessung des ganzen Körpers. Auskühlung vermeiden. **Reihenfolge:** 1. Schenkelguss, 2. Armguss, 3. Körpervorderseite und Rücken begiessen von rechts nach links, 4. Bauchspirale im Uhrzeigersinn wie der Dickdarm verläuft. 5. Gesichtsguss, 6. am Schluss noch die Fusssohlen begiessen, Wasser abstreifen und bewegen.

Die Wirkung des Vollgusses:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, stimulierend
- kräftigend und stark abhärtend (Immunsystem stärkend)
- stärkend auf den gesamten Organismus
- stoffwechsel- und atemanregend

Empfohlen: Als kräftige Abhärtungsübung, und bei Stoffwechselstörungen



Der kalte Vollguss

Der kalte Vollguss ist etwas für Kreislaufstabile und Gesunde, speziell nach dem Saunagang sehr empfehlenswert. Ein Trainingsaufbau kann mit kleineren Kneippwasseranwendungen etappenweise erfolgen.

Grundregel: Ideal nach der Sauna

Voraussetzung für die Kaltwasseranwendung ist immer ein warmer Körper.

Technik:

Gleichmässig fortlaufende Begiessung des ganzen Körpers. Auskühlung vermeiden. **Reihenfolge:** 1. Schenkelguss, 2. Armguss, 3. Körpervorderseite und Rücken begiessen von rechts nach links, 4. Bauchspirale im Uhrzeigersinn wie der Dickdarm verläuft. 5. Gesichtsguss, 6. am Schluss noch die Fusssohlen begiessen, Wasser abstreifen und bewegen.

Die Wirkung des Vollgusses:

- kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, stimulierend
- kräftigend und stark abhärtend (Immunsystem stärkend)
- stärkend auf den gesamten Organismus
- stoffwechsel- und atemanregend

Empfohlen: Als kräftige Abhärtungsübung, und bei Stoffwechselstörungen

