

Der Fuß ist mehr als ein Anhängsel am Körper

Dr. Christine Theiss ist TV-Moderatorin, Medizinerin und ehemalige Kickbox-Weltmeisterin – und Expertin für den neuen CONNEXIS® Go. Der Schuh von HAIX® ist der weltweit erste Freizeitschuh mit aktiver Faszienstimulation, der die Leistung steigert. Als Humanmedizinerin und Leistungssportlerin weiß Dr. Christine Theiss genau, worauf es bei einem gesunden und aktiven Lebensstil ankommt. Im Interview gibt sie Tipps für das Training zuhause und erzählt, warum sie leidenschaftliche Barfußgeherin ist – und trotzdem auf CONNEXIS® Go setzt.

Die Fitnessstudios haben geschlossen, Sport ist größtenteils nur allein und in den eigenen vier Wänden möglich. Was raten Sie Menschen, um beim Training trotzdem diszipliniert zu bleiben?

Wie bei so vielen Dingen hilft es auch hier, sich klar definierte Ziele zu setzen, um bei der Stange zu bleiben. Zum Beispiel 40 Minuten am Stück joggen oder 4 Minuten Planks durchhalten. Wenn der Sport erst einmal zur Routine geworden ist, dann braucht man solche Zielsetzungen nicht mehr, aber soweit muss man erst einmal kommen. Gerade in der Anfangszeit ist es daher wichtig, dem Sport feste Zeiten einzuräumen und es hilft oft, diese auch im Kalender zu fixieren.

Wie wichtig ist besonders jetzt der sportliche Ausgleich?

Enorm wichtig. Sport befreit und hilft einem dabei, abzuschalten und wieder auf andere Gedanken zu kommen. Außerdem ist Bewegung ein wichtiger Faktor, um unnötige Corona-Kilos loszuwerden oder zu verhindern, da sie nur für noch mehr Frust sorgen würden.

Joggen, Radfahren, Krafttraining zuhause – viele nutzen die pandemiebedingte freie Zeit, um Sport zu treiben oder damit anzufangen. Welche Fehler sollten Anfänger vermeiden?

Viele Anfänger muten sich am Anfang zu viel zu. Das frustriert sehr schnell, Erfolgserlebnisse bleiben aus und so werfen viele zu schnell hin. Auch machen viele den Fehler, dass sie zu wenig Abwechslung in ihr Trainingsprogramm einbauen. Das ist vielleicht am Anfang effektiv, aber dann gewöhnt sich der Körper an die

Belastung und ein weiteres Benefit bleibt aus. Deshalb sollte man immer für Abwechslung sorgen, zum Beispiel durch durchwechselnde Übung in Trainingszirkeln.

Training findet zunehmend vor dem Bildschirm statt. Denn Fitness-Influencer haben Hochkonjunktur und verändern die Art, wie wir trainieren. Wie stehen Sie zu dieser Entwicklung?

Ich persönlich trainiere schon seit Jahren so, wie es jetzt vielerorts – auch online – gepredigt wird: Trainingszirkel zu Hause bestehend aus Kraft- und pulssteigernden Elementen gepaart mit Joggen.

Grundsätzlich gibt es für Anfänger sowie Fortgeschrittene tolle Möglichkeiten, sich neue Ideen zu holen. Gerade Menschen, die noch kein so ausgeprägtes Körpergefühl haben, sollten allerdings die Übungen zunächst vor einem Spiegel durchführen, um die Korrektheit der Ausführungen zu überprüfen. Außerdem sollte man sich nicht allzu sklavisch an die Vorbilder klammern. Viele Influencer betreiben einen sehr großen Aufwand, um so schick im Bild rüberzukommen – und das hat nur wenig mit den gezeigten 20 Minuten zu tun, die der User mitturnen darf. Ja, macht gerne mit und holt euch Anregungen und nein, seid nicht frustriert, wenn ihr nach vier Wochen nicht so aussieht wie euer Idol.

Sie haben das Launch-Event von CONNEXIS® Go moderiert und sind Expertin für den Schuh. Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit HAIX®?

Ich bin schon seit zwölf Jahren Fan von HAIX® – wie so viele im Blaulichtbereich. Durch meine ehrenamtliche Arbeit in der Rettungshundestaffel trage ich sehr oft S3-Sicherheitsstiefel. Nachdem ich einmal ein lustiges Video mit meinem Boxer, der mit meinen Stiefeln kämpfte, auf Instagram postete, wurde HAIX® auf mich aufmerksam. So kam ein erster Kontakt zustande.

CONNEXIS® Go ist der weltweit erste Freizeitschuh mit aktiver Faszienstimulation. Was ist das Besondere an dem neuen Modell und für wen eignet er sich?

CONNEXIS® Go eignet sich für jeden, der viel Zeit in seinen Schuhen verbringt, sei es in der Arbeit oder in der Freizeit. Der Fuß wird nicht mehr nur als Anhängsel am Körper gesehen, welches ein Umfallen verhindert und an das man schicke Schuhe

als Modeaccessoire anbringen kann, sondern als erstes Glied einer Bewegungskette. Der Schuh stimuliert die Faszien in der Fußsohle, um diese Bewegungskette agil und geschmeidig zu halten.

Ich freue mich schon sehr auf einen routinemäßigen Einsatz an meinem Fuß. Ich bin nämlich eine leidenschaftliche Barfußgeherin, da normalerweise die Füße in Schuhen zu einer unnatürlichen Passivität gezwungen werden. Allerdings geben die klimatischen Bedingungen und das Leben in der Großstadt einem viel zu wenig Gelegenheiten zum Barfußgehen. Deswegen bin ich sehr gespannt, wie mein Körper darauf reagiert, wenn er dank CONNEXIS® Go nicht mehr zu Untätigkeit am Fuß verdammt wird.