

AVIVA NEWSLETTER

DEIN STÄRKSTER MUSKEL IST DEIN WILLE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

SPARGEL ZU SCHWEINE-MINUTENSTEAK

Zutaten:
250 g Spargel (frischer oder TK)
1 Fleischtomate
1 Zwiebel
2 TL Butter
2 Schweine-Minutensteaks
½ Zitrone
2 TL Petersilie
2 EL fettarmer Frischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat

Den Spargel geschält 20 Minuten in Salzwasser kochen. Die Tomate waschen, vierteln und die Kerne herauskratzen. Die Zwiebel schälen und mit den Tomatenvierteln klein würfeln. Die Zitrone entsaften. Einen Teelöffel Butter schmelzen, die Steaks 2 Minuten von jeder Seite braten und dann herausnehmen. Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen, Tomaten und Zwiebeln darin braten. Die gegarten Spargelstangen halbieren und mit den Steaks zum Tomatengemüse geben. Alles noch einmal 2 Minuten zusammen braten. Mit den Gewürzen und dem Frischkäse abschmecken.



Spargel zu Schweine-Minutensteaks

(Buch Patric Heizmann, lecker.de)

Wissen mit aviva

Muskeldehnmethoden

Im Leistungs- und Breitensport ist das Muskeldehnen ein fester, unverzichtbarer Bestandteil des Trainings. Die Notwendigkeit hängt von der ausgeübten Sportart aus. Durch ein regelmäßiges Dehnen wird die Beweglichkeit verbessert und das Bewegungsausmaß erhalten.

Dehnen kann auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden. Es gibt das statische und dynamische Dehnen. Beide Formen können sowohl aktiv als auch passiv erfolgen sowie mit oder ohne Partner durchgeführt werden.

Das statische Dehnen beschreibt das Ausharren in der Dehnposition für ca. 30 – 45 Sekunden kurz vor der Reizschwelle. Jede Muskelgruppe sollte dabei 2 -3 x gedehnt werden. Diese Dehnmethode bietet sich vor allem nach dem Training an.

Das dynamische Dehnen erfolgt aus einer Vordehnung heraus. Durch ein kontrolliertes, wiederholtes Bewegen in die Dehnung wird die Muskelgruppe erwärmt und bleibt in ihrer Spannung. Dieser Vorgang sollte 15 – 30 Sekunden in 3 -5 Serien durchgeführt werden.

Fitnessübungen

BEWEGLICHKEIT MIT HANDTUCH

Übung 1:

Dehnung der Wadenmuskulatur
In aufrechter Sitzposition mit ausgestreckten Beinen das Handtuch um die Füße legen. Die Zehenspitzen mit Hilfe des Handtuchs heranziehen.
2 x 30 Sekunden



Übung 2:

Dehnung des vorderen Oberschenkels
In Bauchlage das Handtuch um einen Knöchel legen. Die Knie eng beieinander liegen lassen und mit Hilfe des Handtuchs den Fuß Richtung Gesäß ziehen, um im vorderen Oberschenkel die Dehnung hervorzurufen.
Pro Seite 2 x 30 Sekunden



Übung 3:

Beweglichkeit der Schulter
Im schulterbreiten Stand mit ausgestreckten Armen das Handtuch weit außen greifen. Dann die Arme über den Kopf heben und so weit wie möglich hinter den Rücken bringen und wieder in Ausgangsposition zurückführen.
2x15 Wiederholungen.



IN DIESER AUSGABE

SPARGEL MIT STEAK

WISSEN MIT AVIVA ÜBUNGEN