

AVIVA NEWSLETTER

SEI STÄRKER ALS DEINE STÄRKSTE AUSREDE.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

MEDITERRANER GRILLKÄSEAUFLAUF

Zutaten für 2 Personen:

1 Packung Fetakäse (fettreduziert)

2 Knoblauchzehen

2 große Tomaten

2 Zucchini

1 Aubergine

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Basilikum, mediterrane Kräuter

Das Gemüse und den Feta in Würfel schneiden. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und in eine Auflaufform füllen. Etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Das Gemüse immer wieder durchmischen. Anschließend die Käsewürfel über das Gemüse streuen und weitere 20 Minuten garen, bis der Käse leicht braun wird. Zum Servieren mit Kräutern und etwas Olivenöl betreuen.



Mediterraner Grillkäseauflauf (utopia.de, Bild edeka.de)

Wissen mit aviva

Superkompensation - Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung 1/2

Nach einem Training benötigt der Körper eine bestimmte Zeit der Erholung (Wiederherstellung), um eine erneute gleichartige Trainingsbelastung absolvieren zu können. In der Erholungsphase (Regenerationsphase) werden die Energiespeicher wieder aufgefüllt, kleine Muskelverletzungen (Muskelkrämpfe, Muskelkater) geheilt und Sehnen, Gelenke und Bänder auf neue Belastungen vorbereitet. Der Körper versucht die Belastung zu kompensieren.

Belastung und Erholung sind immer als Einheit zu betrachten. Biologische Grundlage ist das Prinzip der Superkompensation (Überkompensation). Damit der Körper für die nächste Trainingseinheit vorbereitet ist, kommt es nicht nur zur Wiederherstellung des Ausgangsniveaus (= Kompensation), sondern die Leistungsfähigkeit steigt über das Ausgangsniveau hinaus. Es kommt zu einer Superkompensation (= erhöhten Wiederherstellung).

Leider bleibt das erhöhte Niveau nach einer einmaligen Belastung nicht erhalten. Es bildet sich wieder zurück. Damit die Leistung weiter gesteigert werden kann, muss in der Phase der Superkompensation ein neuer Trainingsreiz gesetzt werden.

Wie viel Zeit der Körper braucht, um sich nach einer Trainingseinheit zu regenerieren, ist von Sportler zu Sportler verschieden. Mehr im morgigen Teil 2/2

Fitnessübungen

ÜBUNGEN MIT DEM THERABAND

Theraband am Türgriff befestigen.

Übung 1: Rumpfaufrichtung

Im hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen die Bandenden greifen. Gerader Rücken, Blick nach vorne gerichtet. Die Arme vor dem Körper auf Brusthöhe ausstrecken.

Handinnenflächen zeigen zum Boden. Band ist leicht gespannt. Unterarme senkrecht nach oben führen und Schulterblätter zusammenziehen.

3 x 15 Wiederholungen

Übung 2: Enges Rudern

Ausgangsposition wie Übung 1.

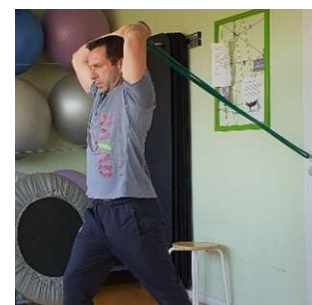
Handinnenflächen zeigen zueinander. Ellenbogen eng am Körper entlang nach hinten führen und Schulterblätter zusammenziehen.

3 x 15 Wiederholungen

Übung 3: Trizepsdrücken über dem Kopf

Die Bandenden greifen. Schrittstellung mit dem Rücken zur Tür. Arme anwinkeln. Ellenbogen zeigen nach vorne. Band ist leicht gespannt. Unterarme über Kopf ausstrecken, ohne die Position der Oberarme und Ellenbogen zu verändern.

3 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

GRILLKÄSEAUFLAUF

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN