

AVIVA NEWSLETTER

GESUNDHEIT BEDEUTET SICH SELBST SCHÄTZEN UND LIEBEN ZU LERNEN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

GEMÜSESUPPE (DIÄTPHASE STOFFWECHSELKUR)

Zutaten:

½ Knolle Sellerie
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
1 – 2 TL Gemüsebrühe
150 g Mangoldblätter
1 Paprika
Salz, Pfeffer

Die halbe Knolle Sellerie in kleine Stücke schneiden. Grüne und gelbe Zucchini in Scheiben schneiden, alles in einem Topf geben und mit Wasser auffüllen, so dass das Gemüse darin schwimmt. Nun das Gemüsebrühpulver dazugeben und aufkochen. Die Temperatur nun herunter drehen, da das Gemüse ziemlich schnell gar wird. Mangoldblätter und Paprika dazu. Noch mal abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.
5 Minuten nachziehen lassen – fertig.



Gemüsesuppe (Buch Stoffwechselkur, Bild nicestthings.com)

Wissen mit aviva

Impingement Syndrom im Schultergelenk 2/2

Bei einem Impingement-Syndrom sollten Übungen gewählt werden, die ein „Einsteifen“ des Gelenkes verhindern. Dabei ist das richtige Verhältnis zwischen Dehnen und Kräftigen entscheidend. Die Vorgehensweise erfolgt in 3 Schritten: Dank myofaszialen Techniken können Verklebungen gelöst, Spannungen aus der Schulter genommen und Schmerzen reduziert werden.

Ist das Gelenk gelockert, können nun Mobilisierungsübungen erfolgen. Sie dienen dazu, den Raum zwischen Oberarmkopf und Schulterdach wiederherzustellen. Zuletzt sollte eine Aktivierung der betroffenen Muskulatur, der sogenannten Rotatorenmanschette, durchgeführt werden. Übungen mit einer Außenrotation der Schulter sorgen für Stabilität und vermeiden den Engpass im Gelenk. Folgende Übungen bieten sich bei einem Impingement-Syndrom an.

Fitnessübungen

ÜBUNGEN FÜR IMPINGEMENT

Übung 1: Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand vor der Wand. Die Arme sind nach oben gebeugt, eine Hand liegt auf der Außenseite der Blackroll, die sich zwischen Hand und Wand befindet. Die Hand aktiv auf die Rolle drücken und den Oberkörper in die Gegenrichtung zur anderen Hand drehen. Wenn Schmerzen auftreten, die Höhe der Rolle variieren.
2 x 30 Sekunden pro Seite



Übung 2: Aktivierung der Außenrotatoren

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand. Die Hände schulterbreit in das Band legen, die Handinnenflächen zeigen zur Decke und die Daumen nach außen. Langsam die Hände nach außen ziehen und wieder lösen.
2 x 15 Sekunden



Übung 3: Aktivierung der Schulterblätter

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand vor der Wand. Die Blackroll ist auf Höhe des Halses platziert. Die Rolle mit den Handgelenken fest gegen die Wand drücken. Die Blackroll aktiv nach oben schieben und den Druck in der neuen Position 5 Sekunden halten. Langsam wieder zurückrollen.
2/2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

GEMÜSESUPPE

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN