

AVIVA NEWSLETTER

GLAUBE AN DEINE TRÄUME UND DASS ALLES MÖGLICH IST.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

LOW CARB NUSSKONFEKT

Zutaten:

- 1 Ei
- Ca. 50 ml Sahne
- 3 TL Haselnussmehl oder ger. Haselnüsse
- 4 TL Kakaopulver
- ½ TL Vanille gemahlen
- 125 g Kokosfett
- 20 g gehackte Walnüsse

Alle Zutaten bis auf das Kokosfett und die gehackten Walnüsse mit Hilfe eines Handmixers schön glatt rühren, bis der Kakao keine Klümpchen mehr hat. Das Kokosfett zerlassen (nicht zu heiß werden lassen). Das flüssige Kokosfett langsam mit dem Handmixer in die Masse einrühren. Nun die Masse in eine Silikon-Eiswürfelform verteilen, mit den gehackten Walnüssen verzieren und für ca. 30 Minuten in das Gefrierfach stellen.



Low carb Nusskonfekt (Buch 21-Tage Stoffwechselkur)

Wissen mit aviva

Muskeldehnungen

Um die Beweglichkeit der Gelenke und des ganzen Bewegungsapparates zu erhalten oder wiederherzustellen können Muskeldehnungen sehr sinnvoll sein. Durch Dehnung der Muskeln gegen den Dehnungsschmerz wird eine größere Gelenkreichweite erzielt. Allerdings sollten bei Behandlung von Haltungsschäden Muskeldehnungen nur in Verbindung mit Kräftigung der Gegenspieler erfolgen, um ein muskuläres Gleichgewicht der Muskelgruppen zu erzielen.

Ziel des Dehnens ist es, die Muskulatur, Bänder und Sehnen zu strecken, geschmeidiger und leistungsfähiger zu machen. Wichtig ist, dass vor den Muskeldehnungen die Muskulatur immer gut aufgewärmt wird.

Fitnessübungen

DEHNUNG MIT PARTNER

Übung 1:

Adduktorendehnung
Gegenüber im Grätschsitz sitzen, die Füße aneinanderstellen. Eine Person sitzt aufrecht und zieht die Hände des gegenüber zu sich.
Pro Person 2 x 30 Sekunden



Übung 2:

Hinterer Oberschenkel
Eine Person liegt in Rückenlage auf dem Boden, die andere kniet daneben. Die am Boden liegende Person nimmt ein Bein gestreckt nach oben, die Hüfte bleibt am Boden. Die kniende Person nimmt die eine Hand an den Oberschenkel, um die Streckung zu erhalten, die andere Hand kommt an den Fuß und drückt die Zehenspitzen zu der liegenden Person.
Pro Person 2/2 x 30 Sekunden



Übung 3:

Brustmuskulatur
Eine Person ist sitzt aufrecht, die Beine sind aufgestellt und die Arme nach oben gestreckt. Die andere Person steht dahinter und stellt ein Knie in den oberen Rücken, um die Brust zu öffnen. Dann zieht er die Hände zu sich, um die Dehnung zu verstärken.
Pro Person 2 x 30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

LOW CARB NUSSKONFEKT

**WISSEN MIT
AVIVA**

ÜBUNGEN