

AVIVA NEWSLETTER

WIR SIND VERANTWORTLICH FÜR DAS WAS WIR TUN, ABER AUCH FÜR DAS WAS WIR NICHT TUN.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

WRAPS MIT RÄUCHERLACHS

Zutaten (für eine Person):

- 1 fertiger Wrap
- 1 handvoll gemischter Salat
- 4 Tomatenscheiben
- 6 Gurkenscheiben
- 2 EL Remoulade
- 1 EL saure Sahne
- 2 TL Dill
- 2 Scheiben Räucherlachs
- Salz/ Pfeffer

Den Wrap auf einen Teller legen. Die Salatmischung in eine Schüssel füllen, die Remouladensauce und die saure Sahne darüber geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Die Gemüsescheiben halbieren und zusammen mit dem Dill unter den fertigen Salat heben. Danach die Salat-Gemüse-Mischung mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Wrap verteilen. Die beiden Räucherlachsscheiben darüberlegen. Den Wrap vorsichtig einrollen und in der Mitte schräg durchschneiden.



Wrap mit Räucherlachs (Gericht von Patric Heizmann, Bild von chefkoch.de)

Wissen mit aviva

Trainingsmethode Kraftausdauertraining – Vergrößerung der Blutgefäßmenge

Mit dem Kraftausdauertraining soll die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei lange andauernden Kraftleistungen verbessert werden, d.h. die Muskeln sollen länger hohe Kraftleistungen erbringen können.

Intensitätsbereiche: 40 – 70 % der jeweiligen maximalen Übungsbestleistung

Wiederholungszahlen: 12 – 25

Bewegungstempo: mittleres Bewegungstempo; langsam und ohne Unterbrechungen

Sätze (=Serien): 1 -3 für wenig Geübte, 3 – 5 für Fortgeschrittene

Pausen zwischen den Sätzen: 1 – 2 Minuten

Im folgenden Absatz hierzu 3 Kraftübungen.

Fitnessübungen

KRAFTTRAINING FÜR DEN ALLTAG

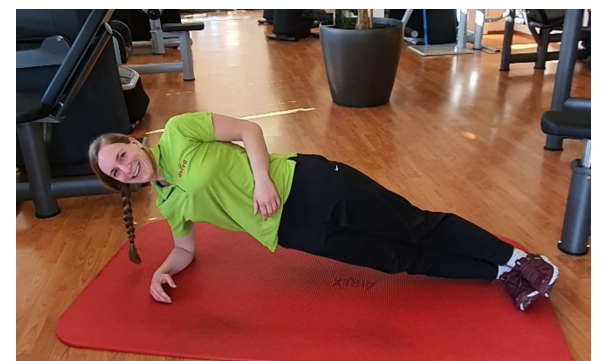
Übung 1:
Superman

Mit dem Bauch auf den Boden legen. Den rechten Arm und das linke Bein ausgestreckt nach oben anheben. Die Spannung kurz halten und Arm und Bein wieder absenken. Dann die Seite wechseln. 3 x 10 Wiederholungen pro Seite



Übung 2:
Seitstütz

Aus der Seitlage auf dem Unterarm abgestützt mit Beinen parallel übereinander Gesäß vom Boden abheben. Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper bilden eine Linie. Hinweis: Der Ellenbogen befindet sich unter der Schulter. Alternativ: Beine angewinkelt. 2/2 x 30 Sekunden halten



Übung 3:
Crunches

In Rückenlage Beine angewinkelt aufstellen. Hände an den Kopf mit Ellenbogen nach außen. Den Oberkörper vom Boden abheben und wieder senken. Um die Spannung zu halten, den Oberkörper nicht ganz ablegen. 3 x 15 Wiederholungen



IN DIESER AUSGABE

WRAPS MIT LACHS

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN