

AVIVA NEWSLETTER

SEI OFFEN FÜR NEUE WUNDER.



MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

Gericht des Tages

BLUMENKOHL-REIS

Zutaten:
800 g Blumenkohl
20 g frischer Ingwer
2 rote Paprikaschoten
3 Möhren
4 Lauchzwiebeln
3 EL Sesamöl
3 EL Sojasoße
Salz/Pfeffer
1 TL Currypulver
4 Eier

Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Röschen auf einer Reibe grob raspeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlreis darin unter Rühren anbraten. Ingwer und Sojasoße hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In einer anderen Pfanne das Gemüse kurz erhitzen. Eier verquirlen und über den Blumenkohlreis geben. Das Gemüse dazugeben. Abschmecken und in Schüsseln anrichten.



Blumenkohlreis (lecker.de, Bild eatmovefeel.de)

Wissen mit aviva

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

Wie viel Zeit der Körper braucht, um sich nach einer Trainingseinheit zu regenerieren, ist von Sportler zu Sportler verschieden. Auch bei einem einzelnen Sportler kann die Länge der Erholungsphase variieren, denn sie wird nicht nur durch die Stärke der Trainingsbelastung, sondern auch durch genetische Faktoren, das Alter, den Trainingszustand sowie durch Arbeitsbelastungen und Stress beeinflusst. Positiv wirken sich ausreichender Schlaf, eine gesunde und sportgerechte Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie Dehnungsübungen und Massagen aus. Auch eine aktive Erholung mit Bewegungssportarten wie Radfahren oder Schwimmen bzw. ein lockeres Training in anderen Sportarten ist zu empfehlen. Eine aktive Erholung kann dazu beitragen, den Regenerationsprozess zu verkürzen. Dazu passend unser Video mit Susanne vom 07. April.

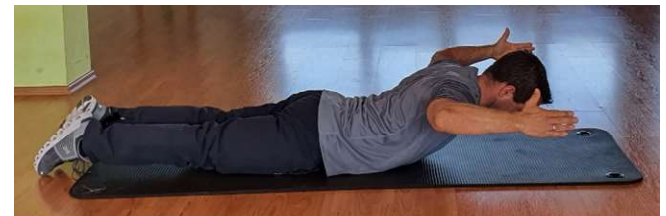
Fitnessübungen

RÜCKENÜBUNGEN IN BAUCLAGE

Übung 1: oberer Rücken

Ausgangslage ist die Bauchlage, die Beine am Boden lassen. Die Arme sind über den Kopf gestreckt, der Blick zum Boden gesenkt. Den Oberkörper anheben und die Arme nach hinten ziehen, die Schulterblätter zusammenziehen.

3x15 Wiederholungen



Übung 2: Kraulbeinschlag

Ausgangsposition ist die Bauchlage. Die Hände vor den Kopf ablegen, den Kopf gesenkt zum Boden blickend halten. Die Beine in die Luft strecken und Beinkrauslschlag durchführen.

3x30 Sekunden



Übung 3: Superman

Ausgangsposition ist die Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt. Die Beine anheben, sodass die Knie vom Boden gelöst sind. Den Oberkörper mit den Armen vom Boden lösen, Blick zum Boden halten. Die Position halten.

3x30 Sekunden



IN DIESER AUSGABE

BLUMENKOHLREIS

WISSEN MIT AVIVA

ÜBUNGEN