

### eFITiv Speyer

Austraße 9c  
67346 Speyer  
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Dienstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Mittwoch  
8-13 / 14-20 Uhr  
Donnerstag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Freitag  
8-13 / 14-20 Uhr  
Samstag  
9-14:30 Uhr  
Sonntag  
9-12 Uhr

### eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47  
67354 Römerberg  
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag  
8-12.30 / 15-20 Uhr  
Dienstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Mittwoch  
8-12 / 15-19 Uhr  
Donnerstag  
8-12 / 15-20 Uhr  
Freitag  
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr  
Samstag  
9-13 Uhr  
Sonntag  
geschlossen

# NEWS

## April 2019





## UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

## SIDE PLANK – EINE ÜBUNG FÜR ALLES!

Bei der Side-Plank werden nicht nur sämtliche Bauchmuskeln trainiert, sondern auch unser Gleichgewicht gepusht. Dazu werden extrem schnell Kalorien verbrannt.

Definierte Bauchmuskeln und eine schlanke Taille durch die Side-Plank – sieht nicht nur super aus, sondern gibt auch bei anderen Sportarten (z.B. beim Laufen) mehr Kraft und Ausdauer.



### So wird's gemacht:

1. In den Vierfüßlerstand gehen, Beine strecken für die normale Plank.

2. Nun das Gewicht auf die rechte Hand bringen und auf die rechte Fußaußensohle rollen, beide Füße übereinander legen und flexen.

3. Linke Hand in die linke Hüfte stellen und die linke Schulter nach hinten rollen, damit sich der Oberkörper schön zur Seite öffnen kann.

4. Als letztes das Becken aktiv nach oben schieben.

**Wichtig: Hüfte und Rücken dürfen nicht verdreht sein.**

### Effekte der Side-Plank:

#### Get in Balance

Nach ein bis zwei Wochen werden wir merken, dass sich unser Gleichgewichtssinn verbessert hat und wir beim Ein-Bein-Stand nicht mehr ins Wanken geraten.

#### Die perfekte Haltung

Durch diese Übung werden nicht nur Bauch- und Rückenmuskulatur stimuliert, sondern auch Nacken, Schultern und Arme profitieren davon! Dadurch bekommen wir eine bessere Körperhaltung, gehen aufrechter und selbstbewusster durchs Leben.

## MOTIVATIONSSPRUCH

>>Ein Ziel ist ein Traum  
mit einem Termin!<<

### Bye-Bye, Rückenschmerzen

Der ganze Rumpf wird gestärkt. Unter anderem wird die Muskulatur entlang der Wirbelsäule gekräftigt. So beugen wir Verletzungen und Schmerzen vor.

### Pusht Stoffwechsel und Kalorienverbrauch

Wir verbrennen mehr Kalorien als bei Sit-ups oder Kniebeugen, da von der ersten Sekunde der ganze Körper und nicht nur eine Körperregion gefordert wird. Durch den angeregten Stoffwechsel und den Muskelauf-

bau nehmen wir sogar dann ab, wenn wir nichts tun, weil durch den Nachbrenneffekt auch in den Ruhephasen Kalorien verbrannt werden. Damit die Side-Plank noch effektiver wird hier einige Tipps:

1. Währenddessen Hüfte leicht heben und senken. Das verstärkt den Schmale-Taille-Effekt.

2. Side Crunch ausführen, d.h. den freien Ellbogen mit dem oberen Knie zusammenbringen und wieder strecken. Erfordert mehr Balance und Koordination.

3. Eine dynamische Kombi aus seitlicher und normaler Plank. Dabei werden zusätzlich die geraden Bauchmuskeln trainiert: von der normalen Plank in die Side-Plank aufdrehen, zurück in die Mitte und auf die andere Seite.

### Die 30-Tage Challenge

In nur einem Monat von 20 Sekunden auf 5 Minuten!

Die Side-Plank immer beidseitig ausführen. Die Zeitangaben unten gelten pro Seite.

Tag 1 20 Sek.	Tag 2 20 Sek.	Tag 3 30 Sek.	Tag 4 30 Sek.	Tag 5 40 Sek.
Tag 6 Pause	Tag 7 45 Sek.	Tag 8 45 Sek.	Tag 9 1 Min.	Tag 10 1 Min.
Tag 11 1 Min.	Tag 12 1,5 Min.	Tag 13 Pause	Tag 14 1,5 Min.	Tag 15 1,5 Min.
Tag 16 2 Min.	Tag 17 2 Min.	Tag 18 2,5 Min.	Tag 19 Pause	Tag 20 2,5 Min.
Tag 21 2,5 Min.	Tag 22 3 Min.	Tag 23 3 Min.	Tag 24 3,5 Min.	Tag 25 3,5 Min.
Tag 26 Pause	Tag 27 4 Min.	Tag 28 4 Min.	Tag 29 4,5 Min.	Tag 30 5 Min.

## NEU: CABLE STATION (SEILZUGSTATION)

Die Cabel Station ermöglicht ein individuelles und effektives Ganzkörpertraining! Dank des benutzerfreundlichen Designs und der innovativen Biomechanik können Sie mit unserer Kabelzugstation von Technogym, ein explosives Training ausführen, das darauf ausgerichtet ist, Stärke zu maximieren, Kraft aufzubauen und Geschwindigkeit zu verbessern.



Mehr Informationen zu unseren Geräten findet ihr unter: [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de)

## DONNERSTAG IST „WOHLFÜHLTAG“:

### Neu!

### Ab sofort immer donnerstags:

Unsere eFITiv „Fühl dich wohl!“ Challenge! Lasst euch durch wechselnde Trainingsschwerpunkte überraschen.

## GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG PRÄVENTIONSKURS NACH §20 SGB V:

Seit Januar findet unser Präventionskurs nach § 20 SGB V wieder statt. Die Teilnahmegebühr für 8 Trainingseinheiten beträgt 100€ und wird von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst. Weitere Informationen zu unserem Präventionskurs findet ihr auch unter [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de).

## SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM APRIL:

Karfreitag (19.04.):

Speyer: 9:00-12:00 Uhr

Ostermontag (22.04.):

Speyer: 9:00-12:00 Uhr