

NEWS

November 2019

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





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

MUSKELKATER

Jeder kennt den Schmerz, wenn er ihn hat und möchte ihn am liebsten so schnell wie möglich wieder loswerden.

Doch wie genau entsteht Muskelkater?
Durch eine Überbelastung entstehen kleinste Verletzungen, sogenannte Mikrorisse, in der Muskulatur. Vor allem beim Abbremsen von Bewegungen entstehen diese Risse. Dies führt zu kleinen Entzündungen im Muskelgewebe, die den Muskel durch das Eindringen von Wasser leicht anschwellen lassen. Du solltest dem Muskel für die Regeneration etwas Zeit geben, damit die Verletzungen wieder abheilen können. Typischerweise setzen die Schmerzen nicht direkt nach der Belastung, sondern erst einige Stunden danach ein.

MOTIVATIONSSPRUCH

>> „Wie langsam du auch läufst – du schlägst alle, die zu Hause bleiben!“<<

Was hilft bei Muskelkater?

Direkt nach dem Training solltest du deinem Körper die Stoffe, die er zur Reparatur der Muskeln braucht, möglichst schnell wieder zuführen. Die Mikrorisse können dann sehr schnell wieder behoben werden. Die Speicher werden durch hochwertige Kohlehydrate und Proteine wie-

der aufgefüllt, welche in Form von Shakes oder passenden Lebensmitteln zu sich genommen werden können.

Die geschädigten Muskelfasern regenerieren sich von selbst, ohne dass Folgeschäden zurückbleiben. Meist geschieht das innerhalb weniger Tage: Muskelkater ist dabei am ersten oder zweiten Tag nach der Belastung am schlimmsten. Am besten man bleibt geduldig, denn so wird man die Schmerzen am schnellsten wieder los. Das heißt keine hohen Kraftbelastungen. Neben Ruhe ist auch Wärme sinnvoll. Grund dafür ist, dass die Wärme die Durchblutung der Muskulatur steigert.

Ist Muskelkater ein Zeichen von gutem Training?

Viele denken, dass Muskelkater ein Zeichen für ein erfolgreiches Training ist. Allerdings ist beim Training mehr nicht immer gleich besser! Die Vorstellung, dass ein starker Muskelkater ein Zeichen für ein gutes Training ist, ist verlockend. Denn eine ordentliche Zerstörung des Muskelgewebes könnte ja zu einem sehr effektiven Trainingsreiz führen. Ein leichter Muskelkater kann durchaus mit einem guten Training einhergehen. Ein richtig schwerer Muskelkater ist ein Zeichen dafür, dass du es übertrieben hast. Es geht darum die richtige Dosis für deine Ziele zu finden.

Muskelkater ist also kein Zeichen für ein gutes Training, kann damit aber einhergehen.

UMFRAGE

Sag uns deine Meinung!
Liebe Mitglieder, wir geben stets unser Bestes, euren Wünschen und Anforderungen gerecht zu werden.

So haben wir unsere Qualität stetig auf allen Ebenen verbessert, in neue Geräte in-

vestiert und die Öffnungszeiten erweitert. Durch ständige Weiterbildung ist unser Team immer auf dem neusten Stand. Bitte nehmt euch einige Minuten Zeit, um den Umfragebogen an der Theke zu beantworten.

Die Befragung erfolgt selbstverständlich anonym.

SONDERÖFFNUNGSZEITEN IM NOVEMBER:

Allerheiligen (01.11.):
Speyer: 9:00-12:00 Uhr

GROSSE VERLOSUNG:

Du willst eine nagelneue KitchenAid mit Sonderzubehör im Wert von 635€ gewinnen?



Verschenke dafür 1 Woche Gratis-Training an deine Freundin, Verwandte oder Bekannte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.

TIPP DES MONATS: BROKKOLI

Brokkoli oder Broccoli, ist eine mit dem Blumenkohl eng verwandte Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse. Er wird auch Bröckel-, Spargel-, Winterblumen- oder Sprosskohl genannt.

Er wächst ähnlich wie Blumenkohl. Der Kopf ist meist von tiefgrüner bis blaugrüner Farbe. Sobald die mittlere Blume gut ausgebildet ist und noch geschlossen ist, wird der Brokkoli geerntet. Die geschlossenen Blütenstände werden mit 10 bis 15 Zentimeter langem Stiel und Blättern abgeschnitten.

Brokkoli ist besonders reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Zink und Natrium und Vitaminen wie B1, B2, B5, E und besonders Vitamin C und Carotin. 100 Gramm Brokkoli haben nur 34 kcal und praktisch kein Fett. Somit ist er ein perfektes Gemüse für Figurbewusste.

Das Gemüse kann man sowohl roh als auch gegart genießen. Die Garzeit liegt zwischen 6 und 10 Minuten. Nicht nur die Röschen, sondern auch die zarten Blätter und Stängel, die sich wie Spargel anrichten lassen, sind essbar. Als Gewürz passen neben Salz auch frisch geriebene Muskatnuss, Knoblauch und geröstete Pinienkerne oder Mandelblätter. Er sollte kühl, am besten im Gemüsefach

im Kühlschrank gelagert werden. Auf diese Weise hält er bis zu drei Tage.

REZEPT: BROKKOLI-TOMATEN-AUFLAUF

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Brokkoli
- 150 g Kirschtomaten
- 2 Ziegenkäsefrischkäsetaler (à 30 g)
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 60 ml Schlagsahne
- 4 EL Mehl
- 0,5 TL getrockneter Oregano
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Brokkoliröschen ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren und dann kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Kirschtomaten halbieren. Brokkoli mit den Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Ziegenkäse darüberbröseln. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier, Milch, Sahne, Mehl und Oregano verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in die Auflaufform geben. Im heißen Backofen ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene backen.

