

### eFITiv Speyer

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

Montag  
8-20 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  
9-13 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

## Februar 2020





## UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

### DIE LIEGESTÜTZ

Warum tun sich viele Frauen so schwer mit den Liegestütz? Wie schafft man es endlich sie zu meistern?

Grundsätzlich sind Liegestütze nicht besonders komplex aber sie erfordern Kraft und Aktivität in vielen verschiedenen Bereichen des Körpers. Vor allem die Brustmuskulatur und die Arme arbeiten, wenn man sich aus der tiefen Liegestützposition nach oben drückt. Bei richtiger Ausführung passiert jedoch noch viel mehr; rund 200 Muskeln sind an ihr beteiligt. Die Rhomboidei und

### MOTIVATIONSSPRUCH

>> „Es ist einfacher, morgens aufzustehen und zu trainieren, als jeden Tag in den Spiegel zu schauen und nicht zu mögen, was man sieht!“<<

der Trapezius ziehen die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Der Ellenbogen wird durch Bizeps und Trizeps stabilisiert. Rückenstrecker und Bauchmuskeln stabilisieren den Rumpf und der Iliopsoas kippt das Becken leicht nach vorne. Die Hüfte wird durch den Gluteus stabilisiert. Der gesamte Körper steht also unter Muskelspannung. Doch wa-

rum sind Liegestütze für Frauen schwerer? Die Antwort liegt nicht in der reinen Körperkraft, sondern in der weiblichen Anatomie. Im Vergleich zur männlichen V-Form des Körpers mit breiten Schultern und einer schmalen Hüfte haben die meisten Frauen eher schmalere Schultern und ein breiteres Becken. Dadurch verlagert sich der Körperschwerpunkt bei Frauen weiter nach unten und macht es einfach schwerer die gerade Linie in der Stützposition aufrechtzuerhalten. Auch die Mobilität im Schultergürtel spielt eine wichtige Rolle. Oft fehlt den Frauen im Schultergelenk die nötige Stabilität.

*3 Übungen, die dabei helfen die Liegestütz bald richtig ausführen zu können:*

**1. Seitstütz:** Diese Übung stärkt den Schultergürtel und fördert die Körperspannung. Eine Hand wird unter der Schulter platziert und die Füße werden auf der Außenseite übereinander gelegt. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie.

**2. Kurzhantel-Flys:** Diese Übung stärkt den oberen Rücken, was zu mehr Stabilität in der Liegestützposition führt. Du brauchst 2 leichte Kurzhanteln. Die Knie sind im aufrechten Stand leicht gebeugt. Nun lehnt du den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne, die Hanteln sind vor den Knien. Beide Arme werden nun über die Seite angehoben, um die Schulterblätter zusammenzuziehen.

**3. Trizepsstrecken:** Diese Übung stärkt die Armrückseiten, ohne die Schultern zu belasten. Du nimmst eine Kurzhantel und hebst sie mit gestreckten Armen über dem Kopf. Jetzt senkst du die Kurzhantel langsam hinter dir ab. Die Ellenbogen bleiben dabei eng am Kopf. Danach streckst du die Arme wieder.



### NEUE WEBSEITE:

Kennst du schon unsere neue Webseite? Schau gerne mal unter [www.efitiv.de](http://www.efitiv.de) vorbei.

### TIPP DES MONATS: DIE MÖHRE

Möhren sind kalorienarm, frei von Cholesterin und reich an Nährstoffen und Ballaststoffen. Sie stärken die Sehkraft, da sie mehr Beta-Carotin als alle anderen Gemüsearten enthalten. Dieser bioaktive Pflanzenstoff wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt, welches für die Sehkraft der Augen wichtig ist. Zudem besteht ein Teil der Ballaststoffe aus Pektin. Dieser lösliche Ballaststoff tut der Verdauung besonders gut und sorgt außerdem für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Da der Gehalt an Beta-Carotin in Möhren so hoch ist, kann man damit sogar Sonnenbrand vorbeugen und Hautrötungen lindern.

Die Möhre ist kalorienarm und fast fettfrei, deshalb können sie Figurbewusste trotz des relativ hohen Zuckergehaltes genießen, da sie leicht verdaulich sind. Damit der Körper das reichlich enthaltene, fettlösliche Beta-Carotin optimal nutzen kann, müssen Möhren immer mit etwas Fett zubereitet werden. Allerdings genügen schon ein paar Tropfen Pflanzenöl oder ein kleiner Klecks Butter beziehungsweise Margarine. Die Möhre als Rohkost ist gesund, doch noch viel gesünder ist das Gemüse, wenn man es kurz andünstet. Durch die

### ÄNDERUNG DER ÖFFNUNGSZEITEN:

#### Montags:

8:00-20:00 Uhr durchgehend

#### Sonntags:

9:00-13:00 Uhr

*Die Änderungen werden probeweise getestet!*

Hitze werden die Zellwände aufgebrochen, wodurch das Beta-Carotin für den Körper verfügbar gemacht wird.

### REZEPT:

MÖHRENSTICKS  
MIT FETA UND PETERSILIE

#### Zutaten:

- 1 Bund Möhren
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100g Feta
- 1 Hand voll Petersilie

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Karotten schälen und in ca. 5cm lange Sticks schneiden.
3. Die Sticks auf dem Backblech verteilen und das Öl darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und für 25-30 Min. in den Ofen geben.
4. Den Feta in kleine Stückchen zerbröseln und die Petersilie klein hacken.
5. Nach der Backzeit die Sticks aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Feta und Petersilie unterheben.

*Guten Appetit!*

