



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

>>"Du verlierst nie.
Entweder du gewinnst,
oder du lernst!" <<

DER AUSFALLSCHRITT - EFFEKTIVER KLASSIKER FÜR OBERSCHENKEL & PO



Ausfallschritte zählen neben den Kniebeugen zu den absoluten Klassikern, wenn es um die Stärkung der Bein-und Po-Muskulatur geht.

Man kann sehr gezielt auf einen straffen und wohl geformten Po, sowie schöne und starke Oberschenkel hinarbeiten. Je größer übrigens der Ausfallschritt, desto stärker werden die Gesäßmuskeln aktiviert. Kürzere Ausfallschritte beanspruchen dafür mehr die Oberschenkel-Muskulatur.

Sie sind ein wichtiger Bestandteil des funktionellen Trainings, da immer eine ganze Muskelkette arbeitet und nicht nur ein Muskel isoliert beansprucht wird.

Neben den bereits genannten Muskelgruppen werden aber auch zahlreiche weitere Muskeln, wie unter anderem der Rumpf im Körper gestärkt.

Ausfallschritte helfen dir zudem, deine Beweglichkeit, Koordination sowie das Gleichgewicht zu verbessern und deine Fettverbrennung anzukurbeln.

Es gibt verschiedene Ausführungsvarianten.

Wenn du unter Kniebeschwerden leidest, kannst du den Ausfallschritt nach hinten ausführen oder auf herkömmliche Kniebeugen ausweichen. Hierbei wird das Gelenk nicht so stark belastet.

Die wesentlichen Aspekte, auf die du bei allen Varianten achten solltest

sind:

1. Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand
2. Die Zehenspitzen zeigen immer nach vorne
3. Körperspannung in der gesamten Rumpf-Muskulatur und gerader Rücken
4. Das Knie ragt nie über die Zehenspitzen hinaus
5. Das in Richtung Boden gebeugte Knie zeigt gerade nach vorne und dreht nicht zur Seite aus; es berührt auch den Boden nicht
6. Führe die Übung langsam aus

Für Anfänger sind 10 Wiederholungen pro Seite und 3-5 Durchgänge mit einer Minute Pause dazwischen ideal.

BAUCH-WEG-WOCHEN



Große Ziele werden in kleinen Schritten erreicht!

Sei auch du bei unserer Bauch-weg-Wochen-Aktion dabei. Du lernst, mit welchen Übungen du Muskelkraft aufbauen und Körperfett reduzieren kannst. Wir unterstützen dich dabei, deine Ziele zu erreichen. Und das ganz unverbindlich. Wir freuen uns auf dich :-)

Alle Mitglieder nehmen automatisch an dieser Aktion teil.

TIPP DES MONATS PFLAUME

Sind reich an Nährstoffen:

Pflaumen bestehen größtenteils aus Wasser und liefern uns vielfältige Mikronährstoffe. Sie enthalten reichlich Kalium, Vitamin C, E und Provitamin A, sowie kleine Mengen an Magnesium. Insbesondere ihr Gehalt an Ballaststoffen und Antioxidantien machen Pflaumen so gesund. Dadurch können sie dazu beitragen, das Krankheitsrisiko zu senken und fördern unsere Gesundheit.

Können die Verdauung unterstützen:

Durch Ihre Ballaststoffe und den Anteil an Sorbitol, sind Pflaumen ein echtes Wundermittel um die Verdauung anzukurbeln! Vor allem getrocknet, haben Pflaumen teilweise eine höhere Wirksamkeit bei Verstopfung, als andere Arten

REZEPT HAFER-PFLAUMEN- CRUMBLE

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Pflaumen
- 1 EL Honig
- ½ Vanilleschote
- 100 g Haferflocken
- 30 g Kokosblütenzucker
- 60 g Kokosöl (4 EL)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 30 g gehobelte Mandelkerne (2 EL)
- 200 g Joghurt

Zubereitung:

1. Pflaumen waschen, halbieren und Steine entfernen. Pflaumen in eine Auflaufform mit der Schnittfläche nach oben legen und mit Honig beträufeln. Vanilleschote

von Abführmitteln. Das liegt an dem hohen Ballaststoff-Zuckergehalt, aber auch reiner Pflaumensaft kann Verstopfungen lindern. Getrocknete Pflaumen eignen sich super als Snack im Porridge, Müsli oder Smoothie! Allerdings enthalten Dörripflaumen auch 4-5 mal mehr Kalorien als frische, da sie durch den niedrigen Wasseranteil energiedichter sind.

Können das Krankheitsrisiko senken:

Der hohe Gehalt an Antioxidantien macht Pflaumen gesund. Diese schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. So können Zellschäden, Entzündungen und Krankheiten vorgebeugt werden. Außerdem weisen sie auch entzündungshemmende, gedächtnisverbessernde und antiallergische Eigenschaften auf.

Können die Herzgesundheit fördern:

Eine Ernährung, die reich an einer Vielfalt von Obst und Gemüse ist, senkt das Risiko für diverse Krankheit und verbessert die Herzgesundheit. Pflaumen können bei dieser Schutzwirkung eine sinnvolle Komponente sein, da sie den Blutdruck und Cholesterinspiegel senken.

Können helfen den Blutzucker zu senken:

Durch eine ballaststoffreiche Mahlzeit, verlangsamt man den Blutzuckeranstieg und hilft so bei der Kontrolle des Blutzuckers. Hierbei können Pflaumen, aufgrund der vielen Ballaststoffe ein guter Helfer sein.

Pflaume (frisch) Nährwerte pro 100g im Überblick:

Kalorien 49
Kohlenhydrate 10g
Ballaststoffe 1,6g
Fett 0,2g
Eiweiß 0,6g

längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2. Haferflocken, Kokosblütenzucker, Kokosöl, Vanillemark mit je 1 Prise Zimt und Salz zu Streuseln kneten, mit Mandeln über die Pflaumen geben und leicht andrücken.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 20-25 Minuten backen und warm mit Joghurt servieren.

Guten Appetit :-)

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

Montag
8-20 Uhr
Dienstag
8-13 / 14-20 Uhr
Mittwoch
8-20 Uhr
Donnerstag
8-13 / 14-20 Uhr
Freitag
8-20 Uhr

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

Montag
8-12 / 15.30-19 Uhr
Dienstag
9-12 / 16-19 Uhr
Mittwoch
8-12 / 15.30-19 Uhr
Donnerstag
9-12 / 16-20 Uhr
Freitag
8-12 / 15.30-18 Uhr

Samstag
9-14.30 Uhr
Sonntag
8.30-12.30 Uhr

Samstag
9-12.00 Uhr
Sonntag
geschlossen

Silvia Lutz
eFITiv
Auestrasse 9C
67346 Speyer



www.efitiv.de · info@efitiv.de

© 2020 eFITiv Frauenfitness

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf eFITiv Frauenfitness angemeldet
haben.

[Abmelden](#)

