



eFITiv
FRAUENFITNESS



>> "Wenn du alles gibst,
kannst du dir nichts
vorwerfen!" <<



UNSER TEAM FÜR DICH:
HELMKA

VERSTECKTE MUSKELN - WOFÜR BRAUCHEN WIR DIE TIEFENMUSKULATUR?

Die gesamte Rumpfmuskulatur setzt sich aus oberflächlichen und tiefen Muskeln zusammen. Die nicht sichtbaren tiefer liegenden Muskeln sind kürzer und befinden sich unterhalb der sichtbaren und spürbaren Oberflächenmuskulatur und nahe den Gelenken. Diese Tiefenmuskulatur liegt in der Körpermitte und ist um die Wirbelsäule herum angeordnet. Zu dieser Muskulatur zählen Bauch-, Rücken-, Hüft- und Beckenbodenmuskulatur.

Die Tiefenmuskulatur bietet Stabilität für unsere Wirbelsäule. Rückenmark und Organe werden durch diese umhüllt und geschützt. Und ohne diese Tiefenmuskeln wäre eine aktive Bewegung unserer Wirbelsäule zur Seite, nach vorn und hinten und auch drehend undenkbar. Aufrecht stehen könnte man ohne Tiefenmuskeln auch nicht.

Wenn du viel sitzt und wenig aktiv bist, verkümmert deine Muskulatur. Ist deine tiefe Rückenmuskulatur zu schwach ausgebildet, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Verspannungen oder Rückenschmerzen. Fehlhaltung oder vorzeitige Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben als Folge einer untrainierten Wirbelsäulenmuskulatur treten bei vielen daher schon in jungen Jahren auf.

Es ist nicht möglich diese Muskulatur bewusst anzuspannen. Für das Training brauchst du quasi einen Umweg. Ein einfacher Umweg sind Balance- und Kraftübungen auf einer instabilen Unterlage wie unserem Terra-Core. Aber auch unsere Flexi-Bars, die Core-Sticks, der Wellengang und das Power Plate sind super dafür geeignet, da sie die Tiefenmuskulatur stärken.

Wenn du dich bewegst, spannst du deine Tiefenmuskulatur reflexartig schon bereits vor der eigentlichen Bewegung an. Du merkst es nur nicht. Wenn du deinen Oberkörper rotierst, nach hinten beugst oder zur Seite neigst, sorgen die kleinen Muskeln um deine Wirbel dafür, dass dein Körper in Balance bleibt. Und das sowohl im Alltag als auch beim Sport.

Große Verlosung

Gewinne ein iPad!

Verschenke dafür unsere Fitnessgutscheine an deine Freundinnen, Bekannten oder Verwandte. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil!

Für mehr Infos komme gerne auf uns zu.

www.efitiv.de



GROBE VERLOSUNG

Verschenke unsere Gutscheine an deine Freundinnen, Verwandten oder Bekannten. Jeder eingelöste Gutschein nimmt an der Verlosung teil.

Für weitere Informationen komm gerne auf uns zu.

TIPP DES MONATS ROTE BEETE

Rote Beete ist wohl eins der meist unterschätzten Superfoods. Sie ist nicht nur sehr gesund, richtig zubereitet schmeckt sie auch wirklich lecker.

Die Knolle wirkt als natürliches Heilmittel und Vitaminspender, stärkt das Immunsystem und ist gut für Kreislauf und Blut, denn sie enthält reichlich Folsäure, welche für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich ist. Darüber hinaus enthält die rote Rübe auch viele andere wichtige Stoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Vitamin C. Doch das ist noch nicht alles. Sie regt zudem die Verdauung und Lebertätigkeit an und wirkt entschlackend. Studien zeigen auch, dass der Saft von Roter Bete aufgrund seines Nitratgehalts einen hohen Blutdruck schnell und deutlich senken kann. Die Wirkung zeigt sich schon nach einer Stunde, der größte Effekt ist nach etwa drei bis vier Stunden messbar und kann bis zu 23 Stunden anhalten. Schon ein halber Liter Rote-Beete-Saft am Tag reicht dafür aus.

Beim Einkauf der roten Beete sollte man darauf achten, dass sie sich sehr fest anfühlt und dass die Schale unversehrt ist. Je kleiner die Rüben, desto zarter sind sie. Im Gemüsefach des Kühlschranks oder an einem anderen kühlen Ort hält sie sich bis zu zwei Wochen.

Nährwerte pro 100g:

Brennwert 47 kcal
Eiweiß 1,5 g
Fett 0,1 g
Kohlenhydrate 8,3 g

REZEPT

ROTE BEETE LASAGNE MIT FETA UND HONIG

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Knolle Rote Beete, frisch
- 1 Pck. Feta (aus Schaf- und Ziegenmilch)
- ½ Handvoll (frische) Kräuter (Thymian, Majoran, Estragon und/oder Rosmarin)
- 2 EL Honig (oder Agavendicksaft)
- 2 ½ EL Olivenöl

Zubereitung:

Die rote Beete schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine backofenfeste Form mit der ersten, geschälten Rote Bete auslegen und darauf die halbe Packung Feta bröseln. Darauf ein wenig Honig und die Kräuter verteilen. Dann die zweite Rote Bete darauf schichten und dann den restlichen Feta darauf verteilen, dann noch mal Honig und Kräuter darüber verteilen. Zum Schluss Olivenöl drüber träufeln und für 30 Min. in den Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze). Ggf. am Ende nochmal die Grillfunktion anschalten.

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

Samstag

9-14:30 Uhr

Sonntag

8:30-12:30 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

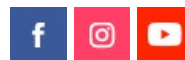
Samstag

9-12:00 Uhr

Sonntag

geschlossen

Silvia Lutz
eFITiv
Austraße 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](#)

