



**Am 08. März ist
internationaler
Weltfrauentag!**

**Bei unserem Fitness von
Frauen für Frauen bist du an
diesem Tag - und natürlich
auch sonst - genau richtig.**

Hier ist Frauenpower!

Dein vital und bewegt Team

DIE GRIFFKRAFT TRAINIEREN

Die Griffkraft ist ein Maß dafür, wie stark die Muskeln deiner Hände, Handgelenke und Unterarme sind. Doch der Wert hat weitaus mehr Aussagekraft. Er ist ein Biomarker für gesundes Altern und deshalb gerade für Frauen ab 40 aufwärts äußerst relevant. Für Kraftsportlerinnen ist die Griffkraft häufig das Nadelöhr, genauer gesagt das berühmte schwächste Glied in der Kraftkette. Viele hätten ausreichend Kraft im Rücken, um einen Klimmzug zu machen. Sie schwächeln aber bei der Übung, da

sich die Rückenmuskulatur der Griffkraft unterordnen muss. Wer nicht in der Lage ist, seine Hände ausreichend lange und fest zu schließen, um sich für einen Klimmzug hoch zu ziehen, dem nützt eine starke Rückenmuskulatur wenig. Die Griffkraft ist also der Ort, der über die Stärke des Zupackens entscheidet. Darüber, ob die Hantelstange – oder in den Alltag übersetzt, der Koffer, die Tasche, die Einkaufskiste – vom Boden aufgehoben werden kann oder nicht. Forscher fanden heraus, dass die Handgriffstärke ein wichtiger Biomarker für gesundes Altern und ein starker Indikator für zukünftige Morbidität und Mortalität ist. Sie steht in direktem Zusammenhang mit unserer gesamten Muskelkraft. So gilt ein hoher Verlust an Muskelmasse und Kraft als eine der Hauptursachen für die Sterblichkeit und den Verlust von Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter. Ebenso korreliert eine schlechte Griffkraft nachweislich mit einer niedrigen Knochenmineraldichte, Knochenbrüchen, Stürzen, Mangelernährung und interessanterweise auch mit Diabetes, Depressionen, Angstzuständen und schlechter Schlafqualität. Es geht, wie so häufig, nicht nur darum, starke Hände und Unterarme zu haben, sondern um das große Ganze.

Die Handgriffstärke wird eigentlich

mittels eines sogenannten Dynamometers gemessen. Das ist ein einfaches Gerät, bei dem du mit der Hand zwei Widerstände möglichst stark zusammendrückst. Da die wenigsten ein solches Gerät zu Hause haben, gibt es einen anderen einfachen Test: Das Hängen an der Stange. Greife dafür die Stange mit einem Überhandgriff, also die Handflächen zeigen von dir weg. Deine Hände sind mehr als schulterbreit auseinander, die Arme gerade. Ziehe die Schulterblätter zusammen und halte dich so lange wie möglich an der Stange fest. Spanne gerne den Rückenmuskel und den Po an, um den Druck von den Schultern zu nehmen. Bleibe so lange wie möglich hängen, lass die Beine nach unten baumeln. Richtwerte für die Zeit sind:

Anfänger: 10 Sekunden

Mittelstufe 20 – 30 Sekunden

Fortgeschrittene: 45 Sekunden

Eine exzellente Griffstärke hast du, wenn du es für 90 Sekunden schaffst, dein eigenes Körpergewicht zu halten. Männer sollten übrigens 120 Sekunden schaffen. Bei bestehenden Verletzungen von Schulter, Ellbogen, Handgelenk oder Hand bitte kein Hängen an der Stange.

Fazit: Mit jedem guten funktionellen Fitness-Workout, das die Zugkraft trainiert, stärkst du auch deine Griffkraft.

(aus: www.xbyx.de)

KISSENBEZÜGE

Eine aktuelle Studie zeigt, dass deine Kissenbezüge viel schmutziger sein könnten als du denkst. Tatsächlich können sie bis zu 17.000-mal mehr Bakterien beherbergen als dein Toilettensitz.

Durch Schweiß, Hautöle und abgestorbene Hautzellen, die sich im Laufe der Zeit ansammeln, gedeihen diese Mikroben besonders gut – deshalb ist regelmäßiges Waschen entscheidend für deine Gesundheit.

Also wasche deine Kissenbezüge regelmäßig, um deine Haut und dein Schlafumfeld frisch zu halten!
(aus: Instagram: zuerstgesund)

SPICKZETTEL: DIE WICHTIGSTEN NÄHRSTOFFE FÜR DIE WECHSELJAHRE

B-Vitamine: Nerven + Psyche, Ermüdung

Magnesium: Muskeln, Energie + Psyche

Zink: Immunsystem, Haut, Haare + Nägel

Omega-3: Herz + Gehirn

Vitamin D: Knochen, Stimmung + Immunsystem

Vitamin K2: Knochen

Selen: Immunsystem + Schilddrüse

Eisen: Energie

Jod: Schilddrüse + Energie

Kalzium: Knochengesundheit

(aus: Instagram: xbyxwomen)

ÜBUNG: KRÄFTIGUNG DER RÜCKEN-, BAUCH- UND GESÄBMUSKULATUR

Lege dich auf den Bauch und spreize die Arme im 90° Winkel seitlich am Kopf ab (U-Halte). Stell die Fußspitzen auf, drücke die Knie durch, sodass sie keinen Bodenkontakt mehr haben, spanne Bauch- und Gesäßmuskulatur fest an und hebe Kopf und Arme etwas an. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Achte darauf, dass du immer ein leichtes Doppelkinn machst (Blick ist Richtung Boden gerichtet), das Brustbein tief bleibt und die Schultern nicht zu den Ohren wandern.

Die Position 3 x 15 Sekunden halten.

REZEPT:

BUNTE PAPRIKA-REIS- PFANNE

3 EL Olivenöl

800 g Paprika (bunt gemischt)

1 Zwiebel

2 EL Tomatenmark

1 TL Paprika edelsüß

1 TL Salz

250 g Basmatireis

600 ml Gemüsebrühe

Optional Schmand und Petersilie

Paprika und Zwiebel klein schneiden und mit dem Öl in eine Pfanne geben. Kurz anbraten, anschließend Tomatenmark, Gewürze und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und verrühren. Kurz aufkochen lassen, den Reis zugeben und bei kleiner Hitze abgedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Anschließend auf Schüsseln verteilen und mit Schmand und Petersilie garnieren.

(aus: Instagram: unser.leben.ohne.zucker)

AKTIONEN IM MÄRZ

Feldenkrais®-Kurs:

Bewegung aus der Körpermitte

Montags, 19:00 - 20:00 Uhr

Donnerstags, 12:30 - 13:30 Uhr

Öffnungszeiten

allgemein Mo - So 7.00 - 22.00 Uhr

Trainerinnen-Präsenzzeiten:

Montag 8.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch 9.00 - 14.00 Uhr u. 16.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag 8.30 - 12.30 Uhr u. 16.00 - 20.00 Uhr

Freitag 9.00 - 14.00 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

vital und bewegt, Rote Straße 10a, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 - 777408 / kontakt@vital-und-bewegt.de