

SAMMLER-STÜCK

OKTOBER 2015

Ansteckend offen:
Cobie Smulders über
Fernbeziehungen,
gescheiterte Diäten und
ihren Kampf gegen Krebs



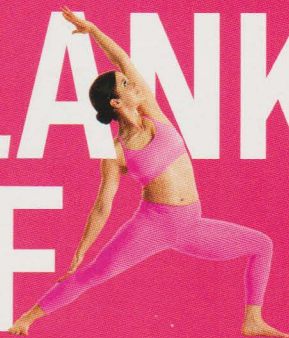
So

GRATIS!
2 super
Workouts,
über 30 Min.
Spielzeit

Women'sHealth

IN 4 WOCHEN

SCHLÄNK, STRAFF & SEXY



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Tschüss, Kilos

Mit **Power-Yoga easy**
zur Wunschfigur

Einfach stark

Core-Workout für
Ihren besten Bauch





ENTSPANNUNG DURCH ANSPANNUNG

Das Erfolgsgeheimnis der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) liegt in seiner Einfachheit: „Durch das gezielte An- und Entspannen einzelner Muskelpartien wird die danach eintretende Entspannung intensiver wahrgenommen“, sagt Präventions-Coach Lara Ahlefelder (www.rueckenpause.de). Das kurbelt in den Muskeln die Durchblutung an: „So entsteht ein Gefühl von Wärme, Schwere und Entspannung, was wiederum Stress vermindert.“

RELAXT IN 10 SCHRITTEN

Die dominante Hand beginnt, bei Rechtshändern die rechte. Halten Sie die Spannung jeweils für 10 Sekunden und entspannen danach für 20 Sekunden.

- 1/ Rechte Hand zur Faust ballen. Loslassen. Dann die linke Hand.
- 2/ Rechten Arm anspannen. Loslassen. Dann den linken.
- 3/ Schulterblätter zusammenziehen, Brust raus. Loslassen.
- 4/ Augenbrauen nach oben ziehen. Loslassen.
- 5/ Gesicht, Nase, Augen, Mund

zusammenknäufen. Loslassen.

- 6/ Katzenbuckel machen, den Rücken ganz runden. Loslassen.
- 7/ Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Loslassen.
- 8/ Rechtes Bein und Po anspannen. Loslassen. Danach erst mit links, dann mit beiden Beinen. Dafür Zehen hochziehen oder die Beine in den Boden drücken.
- 9/ Rechten Fuß zusammenkrallen. Loslassen. Dann links.
- 10/ Den ganzen Körper mit all seinen Muskeln anspannen. Loslassen. Räkeln und strecken.

Und wie war's? Wolfgang Melcher, Chefredakteur: „Das Mini-Workout entspannt nicht nur, es hat sogar ganz unerwartet zu Muskelkater an seltsamen Stellen geführt (Fußsohlen!). Und: Es fällt am Schreibtisch oder in Konferenzen mit etwas Timing nicht unangenehm auf. Einziges Manko: Fürs komplette Programm brauchte ich rund 10 Minuten. Und die hatte ich vor allem in Stresssituationen gefühlt nicht übrig, sodass ich oft gar nicht erst losgelegt habe.“