

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's Health

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 Ahlfelder ([www.rueckenpause.de](http://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.“