

MARIE MOUROUM
VALERIE KURTH

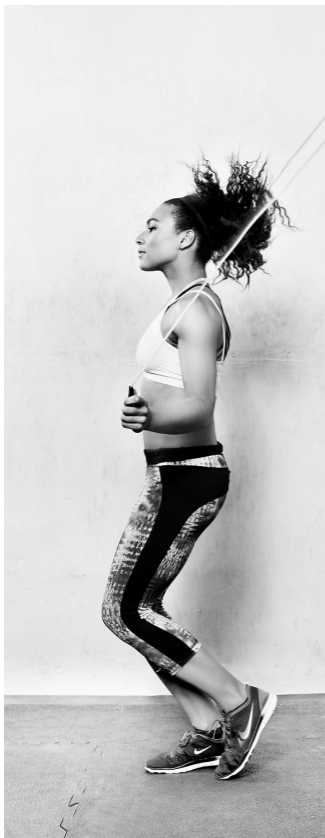
SLIM. KICK.

Kampfsporttraining,
das richtig reinhaut

MIT
ÜBUNGVIDEOS
ONLINE

G|U

ganzen Tag über begleiten. Was muss ich noch einkaufen? Wen muss ich noch anrufen? Welche Termine stehen morgen an? Egal! In diesem Moment zählt nur eins: du und dein Workout. Je besser du dich konzentrieren kannst, umso effektiver wird das Training für dich sein. Und du kannst die geistige Fokussierung sogar in deinen Alltag mitnehmen. Wenn du regelmäßig übst, wirst du merken, dass es dir auch sonst leichter fällt, dich zu konzentrieren.



BAUE STRESS AB ...

Viele Menschen tun sich schwer, einen Ausgleich zum unruhigen Alltag zu finden. Häufig suchen sie die Entspannung in Beschäftigungen, die genauso stressig sind wie ihr Job. Sie stopfen ihre spärliche Freizeit voll mit Unternehmungen, Verabredungen und Terminen. Bei den wenigsten sind sie mit sich und ihren Gedanken allein. An- und Entspannung werden im Körper über das vegetative Nervensystem gesteuert. Der Sympathikus übernimmt bei Stress die Führung und hält den Organismus leistungsbereit. Um Stress abzubauen, muss der »Erholungsnerv«

aktiviert werden, der Parasympathikus. Der aber hat gegenüber dem Sympathikus häufig das Nachsehen. Bei vielen Menschen ist der Sympathikus öfter erregt als der Parasympathikus, was zu Unausgeglichenheit führen kann. Der Körper ist ständig in Alarmbereitschaft. Die Organe mobilisieren Kraftreserven, das Herz schlägt schneller, die Atmung wird flacher. Aber wenn die Organe keine Chance haben, wieder runterzufahren und zu entspannen, macht der Stress auf Dauer krank. Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen nicht lang auf sich warten. Mit Slim Kick erlebst du eine gesunde Art der An- und Entspannung. Als Reflex