



Vital Combat

Newsletter



Mario Altaner's Synchron Martial Arts Aerobic - The best Workout for Body, Mind and Soul.

5 Sterne Fitness
☆☆☆☆☆

Vital Combat Akademie - Mario Altaner, Master Instruktor, Personal Fitness Trainer, Wing Tsun Kampfkunstlehrer, Mental Coach, Ernährungsberater, NSA SDVH, VC Newsletter 002/10.10.2011
www.vital-combat.com

„Zu wissen, wie man etwas macht, ist nicht schwer. Schwer ist nur, es zu machen.“ (Aus China)

Viele von uns glauben, dass sie momentan in ihrem Leben das für sie Richtige tun und sie tun es wahrscheinlich auch. Sie lehren und vermitteln ihr Wissen im rechten Glauben und inbrünstiger Überzeugung, ihrem nächsten. Meist bemerken sie, oder auch nicht, erst nach Jahren, dass sie den für sie nicht richtigen Weg gewählt und maßgeblich an das Falsche geglaubt haben. Ihre Ziele haben sie bis heute nicht erreicht und glauben nun felsenfest daran, dass es eher vor ihnen davon läuft und sie sich halt ihrem Schicksal beugen müssen.

Sie können es, wenn Sie glauben, dass Sie es können.

Wenn etwas eintrifft, von dessen Eintreffen wir schon im Voraus fest überzeugt waren, spricht man von einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“. Unser Geist ist so beschaffen, dass er ständig danach strebt, die Vorstellungen, mit denen er sich am meisten beschäftigt, Wirklichkeit werden zu lassen.



Die meisten von uns werden nie erkennen, welch ungeheures Potential in ihnen steckt – und zwar einfach deswegen, weil sie nicht zu *glauben* bereit sind, dass sie Dinge leisten können, die andere für unmöglich halten.

Der erfolgreiche Mensch konzentriert sich stets auf das, was er vom Leben will – nicht auf das, was er nicht will.

Es ist praktisch unmöglich, nicht zu dem zu werden, woran man die meiste Zeit denkt.

Woran denken Sie, wenn Sie essen oder im Fitness Studio trainieren?
An das nicht weiter zunehmen wollen? An das Abnehmen? Denken Sie ständig an das, was Sie nicht sein wollen, dick, fett, alt, hässlich, krank? Zählen Sie ihre kcal? Wiegen Sie sich

täglich und betrachten das IST kritisch im Spiegel? Was glauben Sie, mit welchen Gedanken Sie sich die ganze Zeit über beschäftigen? Mit dem was Sie wollen oder mit dem was Sie nicht wollen?
Testen Sie das mal, Sie werden erstaunt sein!

Wenn Sie sich nur lange genug auf etwas konzentrieren, wird es zu einem Teil ihrer Psyche. Machen Sie sich dieses Wissen zunutze. Wenn Sie über Probleme nachdenken, werden Sie auf Probleme stoßen. Wenn Sie über Lösungen nachdenken, werden Sie Lösungen finden.

Möglich ist alles, meine Freunde, unmöglich ist nur das Unmögliche!

„Unmögliche“ Aufgaben verlangen mehr Anstrengung und erfordern eine größere Konzentration und Aufmerksamkeit; aber wenn sie erst einmal bewältigt sind, steht der – materielle und ideelle – Gewinn, den sie abwerfen, in einem direkten Verhältnis zur aufgewandten Mühe. Es lohnt sich also die Dinge anzugehen, die wir noch nicht KÖNNEN! KÖNNEN verändert, KÖNNEN formt, KÖNNEN macht glücklich und KÖNNEN bringt ERFOLG!

Doch was verstehen wir unter KÖNNEN?

KÖNNEN umfasst Fähigkeit und Fertigkeit.

Als **Fertigkeit** bezeichnet man im Allgemeinen einen erlernten oder erworbenen Anteil des Verhaltens.

Die **Fähigkeit** dagegen, wird als Voraussetzung für die Realisierung einer Fertigkeit betrachtet. **Fertigkeiten** besitzen beispielsweise, um im sportlichen Bereich zu bleiben, Turner, Leichtathleten, Skater, Breakdancer, Kampfkünstler, Ballerinas und ähnliche.

Der Erwerb einer **Fertigkeit**, zum Beispiel im **Vital Combat – Synchron Martial Arts Aerobic**, ist nicht ausschließlich von Begabungen und Talenten abhängig, sondern eher mehr vom stetigen üben und trainieren, sowie das Anwenden korrekten Wissens. Dazu kommt der eiserne Wille, es auch wirklich selbst zu wollen.

Athleten, die ihre Sportart beherrschen, Fähigkeiten und Fertigkeiten in dieser erlangt haben, sprich etwas KÖNNEN, haben sich auch ganz nebenbei den dazu passenden Körper antrainiert. Ihr **Fokus lag dabei zu 100% auf KÖNNEN**, nicht auf Bodyformung oder gar Fettreduktion.

Stellen Sie sich bildlich einen beliebigen Olympioniken, Athleten oder Wettkampfsportler vor oder sehen Sie sich einmal sportliche Wettkämpfe im Fernsehen an! **Was glauben Sie, warum diese Athleten einen so makellosen Körper haben?**

Es ist völlig normal, gelegentlich zu zweifeln, sich Sorgen zu machen und sich unsicher zu fühlen. Der erfolgreiche Mensch weiß das und überwindet diese Störungen, indem er sein Augenmerk statt auf die unerwünschten Ablenkungen, auf das erwünschte Ziel richtet.

Seien Sie nicht gegen, sondern für etwas!

Seien Sie nicht gegen das unliebsame Körperfett, sondern für einen ästhetischen Körper in Form und Bewegung. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf das Erlangen von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sprich **KÖNNEN!** Ihr Körper wird es ihnen Danken.

Willenskraft ist die Folge einer klaren Absicht, ausgedrückt durch beharrliches Handeln, das auf Eigeninitiative beruht.



Neidische Leute behaupten manchmal, Erfolg sei in erster Linie eine Sache des Glücks. Nichts ist weniger wahr als das!

„Glück ist das, was passiert, wenn Bereitschaft und Gelegenheit zusammentreffen.“ (Darryl Royal)

Erfolg kommt dann zustande, wenn Sie ein genaues Ziel im Leben haben und aus eigener Initiative die richtigen Maßnahmen ergreifen, um es zu erreichen.

Sie werden vielleicht gelegentlich irren oder auf Abwege geraten – niemand ist dagegen gefeit -, aber jeder Versuch, sich weiterhin stetig steigend verbessern zu wollen

(KAIZEN), ist immer noch besser, als auf der Stelle stehen zu bleiben.

Willenskraft ist auch ein Synonym für Persönlichkeitsmerkmale wie Beharrlichkeit, Zähigkeit, Entschlossenheit, Robustheit oder Zielstrebigkeit.

Allen diesen Begriffen ist gemein, dass sie die psychischen Energien bezeichnen, die notwendig sind, um Unlustgefühle, Ablenkungen oder andere Hindernisse auf dem Weg zur persönlichen Zielerreichung zu überwinden.

Welches Ziel verfolgen Sie?

Beobachten Sie ihren Vordermann im Vital Combat und Sie werden erkennen, warum er vor ihnen steht. Dann machen Sie es ihm nach.

Einer der sichersten Methoden, Erfolg im Training zu haben, besteht darin, erfolgreiche Sportler und Teilnehmer sowie Instrukturen zu beobachten, die Trainingsprinzipien, von denen sie sich bei ihrem Training leiten lassen, zu ermitteln und diese dann selbst anzuwenden.

Die Trainingsprinzipien des sportlichen Erfolgs im Vital Combat sind klar, sie sind realistisch und sie können von jedem erlernt werden, der bereit ist, sich die Zeit zu nehmen, sie zu studieren und in die Praxis umzusetzen.



Wenn Sie ein guter Beobachter sind, werden Sie feststellen, dass Sie fast von jedem etwas lernen können.

Es ist dazu nicht einmal nötig, dass Sie den betreffenden Menschen persönlich kennen. Die Hauptsache ist, dass Sie deren Trainings- und Lebensweise aufmerksam studieren und dann die jeweiligen Grundsätze, von denen sich diese Menschen zum Erfolg führen

ließen, auf ihr eigenes Training und Leben anwenden.

Es ist ganz einfach, kopieren Sie ihren Vordermann, wenn er schon das kann und ist, was Sie KÖNNEN und SEIN wollen. Begeben Sie sich in ein Umfeld, indem Menschen schon da sind, wo Sie hinwollen. Diese Menschen kennen den Weg und sind auch bereit, ihnen zu helfen. **Ich bin bereit ihnen zu helfen!**

Bedenke:

Das Umfeld formt den Menschen und Sie sind der Durchschnitt der 5 Personen, mit denen Sie die meiste Zeit verbringen.

Nehmen Sie ihr Umfeld mal unter die Lupe!

Zielloses bewegen oder trainieren ist die erste Ursache des Misserfolgs.



Wenn man keinen Trainingsplan hat bzw. kein klares Ziel verfolgt, kann es leicht geschehen, dass man den Weg des geringsten Widerstands geht, mit

dem Strom schwimmt und sich einfach willenlos mit den anderen treiben lässt.

Einen klar umrissenen Plan für sein Training zu haben, vereinfacht ungemein die hunderte Entscheidungen, die man Training für Training treffen muss; mit seiner Hilfe kann man rasch feststellen, ob eine bestimmte Trainingsweise einen näher ans Ziel bringt oder eher von ihm wegführt.

Ohne klare Trainingsziele muss jede Entscheidung abstrakt, gleichsam in einem luftleeren Raum gefällt werden. Ein Trainingszweck liefert uns hingegen einen klaren Kontext und erlaubt uns, bestimmte Bewegungen und Trainingsprinzipien zu unserem Trainingsziel in Beziehung zu setzen und an ihm zu messen.

Was ist der Zweck ihres Trainings?

Ästhetisch in Form und Bewegung

mit Vital Combat – Synchron Martial Arts Aerobic



Funktionelle Fitness, die Sie besser aussehen lässt.

Den perfekten Body gibt es nicht über Nacht. Aber mit diesem Workout kommen Sie Ihrem Ziel schnell näher. **Perfektion** und **Können**, werden ihnen ihren langersehten Traum vom **Top Body** erfüllen. Unser **Synchron Martial Arts Aerobic Workout** wird Sie überzeugen. Kopieren Sie uns und legen Sie Ihren Fokus dabei auf eine stetig steigende Verbesserung ihrer Technik. Als Resultat ihrer

Bemühungen werden Sie, gesund, kraftvoll, dynamisch, elegant, sexy, attraktiv, schön, geschmeidig, inspirierend, ansprechend, begehrt, & erfolgreich sein.

Vergessen Sie ihr Training mit dem Fokus auf Fettreduktion und Fettabbau, konzentrieren Sie sich stattdessen, wie alle anderen erfolgreichen Sportler auch, auf das Erlangen von Fähigkeiten und Fertigkeiten, sprich KÖNNEN, in ihrem Sport!

Vital Combat bietet alles, was Sie brauchen, um sich ihren Traumbody zu erarbeiten. Erlernen Sie die Kunst, sich ästhetisch und kontrolliert, in der Synchron Martial Arts Aerobic, zu bewegen. Verbessern Sie ihre Technik, steigern Sie ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer und haben Sie mehr Spaß an Bewegung, auf Grund besserer Koordination und Flexibilität.

Sie werden sich wohl fühlen, in dem was Sie tun und Sie werden nicht mehr aufhören wollen besser zu werden. In diesem Workout haben Sie keine Chance ,anders zu werden, als Sie es sich wünschen. Sie müssen es nur wollen und dann tun.

Helfen kann ich ihnen dabei mit unserer neuen und eigens dafür produzierten

Vital Combat - Lern DVD
„perfect basic“ Vol.1, (ab 01.Dez.2012)

Diese DVD, ist ein absolutes Muss für jeden, der sich wirklich verändern und verbessern will, ob abnehmwilliger Fitnessfan, Bodyformer, Kampfkünstler, Martial Arts Aerobic Fan oder Group Fitness Instruktor.

Sie erfahren und lernen die wahren Geheimnisse von Körperkontrolle und Körperformung kennen.

Diese DVD vermittelt nicht nur Spaß an Bewegung, auf Grund einer ästhetisch sauberen und korrekt demonstrierten Bewegungsausführung der einzelnen Schlag- und Kick Kombinationen, sondern zeigt auch Tipps und Tricks zur Verbesserung der eigenen Technik.



Sie lernen ihren Körper perfekt in Szene zu setzen und erfahren, wie Sie ihre vermeindlichen Problemzonen in sexy Kurven verwandeln können.

Abnehmen sollte niemals ihr Ziel sein, Abnehmen ist der Weg. Ihr Ziel muss es sein, synchron sein zu wollen mit den besten im Vital Combat. Wir demonstrieren ihnen auf dieser DVD, dass und wie Sie dieses Ziel erreichen können.

Außerdem zeigen wir ihnen auf dieser DVD, wie und womit Sie sich ständig neu motivieren können. Sie erfahren, einen bisher für Sie unbekanntes Weg der Neuprogrammierung ihres Selbst, denn nicht die Gene entscheiden über ihr Leben, sondern ihr Denken und Handeln sowie Ihr Umfeld.

Sobald Sie wissen, was Sie tun müssen, werden Sie auch die richtigen Entscheidungen für ihr Training treffen.

Je besser und perfekter Sie in ihrer Vital Combat - Technik werden, desto mehr verändert sich ihr Körper und Geist zu ihren Gunsten. Versuchen Sie es, es wird zu 100% klappen!

KÖNNEN verändert, KÖNNEN formt und KÖNNEN mach selbstbewusst!

Diese DVD ist erhältlich ab dem **01.Dez.2011**

Die Auflage ist limitiert!

Eine Vorbestellung ist ab sofort möglich!

Homepage: www.vital-combat.com
 Mail: vital-combat@t-online.de

Ästhetik in Form und Bewegung

Vital Combat - Synchron Martial Arts Aerobic ist funktionelle Fitness die Sie besser aussehen lässt. Mit diesem Training kommen Sie in die Form ihres Lebens.

Vergessen Sie Fitnessstraining mit dem Fokus abnehmen zu wollen. Trainieren Sie stattdessen auf ein für Sie funktionelles Ziel hin mit dem Bestreben nach stetig steigender & kontinuierlicher Verbesserung im Sinne einer perfekten Technik und Bewegungsausführung.

Ihr Körper wird es Ihnen mit Gesundheit, Schönheit & Erfolg danken. **Mit KÖNNEN zum ERFOLG!** Gesundheit kann niemals das Ziel sein, Gesundheit ist der Weg!

Inhalt:

- Jab	- Front Kick	- Block 1 - 8
- Cross	- Roundhouse Kick	- Floorwork
- Reverse Punch	- Side Kick	- Specials
- Uppercut	- Back Kick	- Bonus
	- Hook Kick	

Mit Hilfe dieser DVD erfahren Sie, wie Sie über Fähigkeiten & Fertigkeiten, sprich KÖNNEN, zu ihrem Traumbody kommen können.

Erlernen Sie diese Bewegungsabläufe, visualisieren und trainieren Sie sie dann gezielt immer und immer wieder!

Je perfekter und synchroner ihre Bewegungsabläufe werden, desto höher und besser ist ihre Kraft und Körperkontrolle.

Jeder Sportler, ob Kampfsportler, Leichtathlet, Geräteturner, Tänzer, Ballsportler oder Schwimmer, betreibt seinen Sport nicht weil er sein Gewicht reduzieren oder gar Fett verbrennen will, nein, er strebt nach Bestleistungen in seinem Sport und genau dieser Fokus, lässt ihn das auch erreichen.

Der Körper eines Athleten ist Ausdruck seines KÖNNENS, er passt sich mit der Zeit, für jeden sichtbar, seiner jeweilig betriebenen Sportart an.

Trainieren Sie also um besser zu werden, nicht um abzunehmen!

VITAL COMBAT®

Synchron Martial Arts Aerobic

perfect basic

Vol.1

改善

Mit KÖNNEN zum ERFOLG

Das funktionells Fitness Workout für jeden, der höhere Ansprüche an sich selbst stellt!

Vital Combat - perfect basic Vol.1

DVD VIDEO

© 2011 Vital Combat Akademie, Mario Altaner - Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Fernsehen und Funk, durch Fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung von Mario Altaner. www.vital-combat.com