

Die Mixtur aus östlichen und westlichen Bewegungslehren erfand Joseph Pilates vor rund 90 Jahren. Alle Übungen erfordern eine spezielle Atemtechnik – die ist bereits ein Bauchtraining für sich

Wie es funktioniert

Im Zentrum steht das so genannte Powerhouse, das Sie vor jeder Übung aktivieren. „Dabei spannen Sie die tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln an und ziehen den Nabel zur Wirbelsäule“, erklärt Pilates-Ausbilder Birchler. Die Bewegungen sind betont langsam, 1 Satz dauert bis zu 2 Minuten (klassisches Krafttraining: 90 Sekunden).

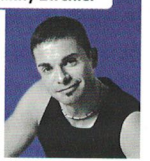
Was Sie brauchen

Wichtigstes Utensil ist eine weiche Trainingsmatte (1,5 Zentimeter dick). Um die Haltung zu beobachten, ist ein Spiegel hilfreich. Tools für Fortgeschrittene: kleine Bälle, Ringe, Schaumstoffrollen. Die Grundlagen des Trainings sollte man im Einzelunterricht lernen (ab etwa 50 Euro).

Warum es so gut ist

Pilates kräftigt Muskeln nicht nur, sondern dehnt sie auch und sorgt so für mehr Beweglichkeit. Da die Bewegungsabläufe meistens recht komplex sind, werden gleichzeitig Koordination und Balance trainiert. „Das bewusste Atmen wirkt zudem auf viele entspannend“, so Birchler.

Unser Experte:
Danny Birchler



Der Schweizer betreibt ein Pilates- und Yoga-Studio in Zürich und leitet zahlreiche Pilates-Kurse an der Swiss Academy of Fitness & Sports. www.dannybirchler.com

Zeitaufwand ⌚⌚⌚⌚⌚ Kosten 💰💰💰💰 Schwierigkeit 🖐🖐🖐🖐🖐

DIE 3 STÄRKSTEN HALTUNGEN

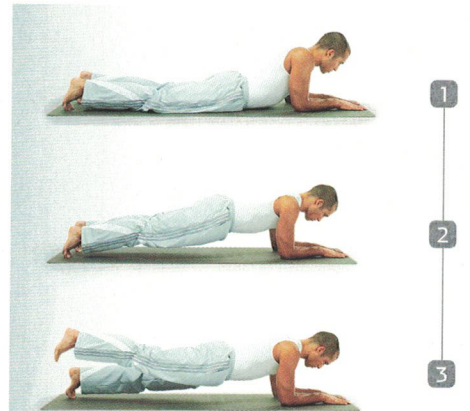


SIDE-BEND

für die komplette Bauchmuskulatur

1. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen aufrecht auf eine Matte. Rechten Fuß über den linken legen, mit dem linken Arm abstützen und Oberkörper leicht nach links drehen, so dass Sie nur noch auf der linken Backe sitzen. Rechten Arm gerade zur Seite strecken.
2. Ausatmen, das Powerhouse aktivieren und das Becken heben, bis die Beine gestreckt sind. Rechten Arm um 90 Grad anwinkeln. Der rechte Oberarm ist etwa auf einer Linie mit dem linken Arm.
3. Mit der rechten Hand greifen Sie unter dem Körper hindurch. So kurz halten, anschließend zurück in die Ausgangsposition.

6 bis 8 Wiederholungen von Schritt 1 bis 2, dann 4 bis 6 Wiederholungen von Schritt 1 bis 3, dann Seiten wechseln

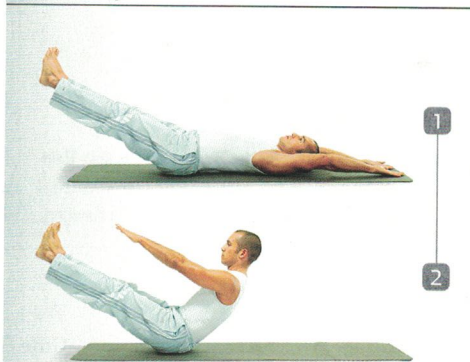


HOOVER

in erster Linie für die geraden Bauchmuskeln

1. Bauchlage, Ellenbogen unter den Schultern positionieren. Hände flach am Boden, die Füße hüftbreit auseinander.
2. Ausatmen, Powerhouse aktivieren und das Becken heben, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.
3. Ein Bein heben, kurz halten, wieder zurück zu Position 1.

6 bis 8 Wiederholungen von Schritt 1 bis 2, dann 4 bis 6 Wiederholungen von Schritt 1 bis 3, dann Bein wechseln



TEASER

vorwiegend für die geraden Bauchmuskeln

1. Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine in einem Winkel von etwa 45 Grad nach oben. Die Arme über den Kopf nach hinten strecken. Wichtig: Rücken gerade halten!
2. Ausatmen, Powerhouse aktivieren, Oberkörper aufrichten, Arme mitführen, bis sie parallel zu den Beinen sind (deren Position halten). Dann Oberkörper langsam wieder senken.

4 bis 6 Wiederholungen