

Life & Style



ÖSTERREICH

Die 40 schönsten Taschen

Trendy Bags für jedes Budget

Exklusiv-Interview:

Kim Cattrall

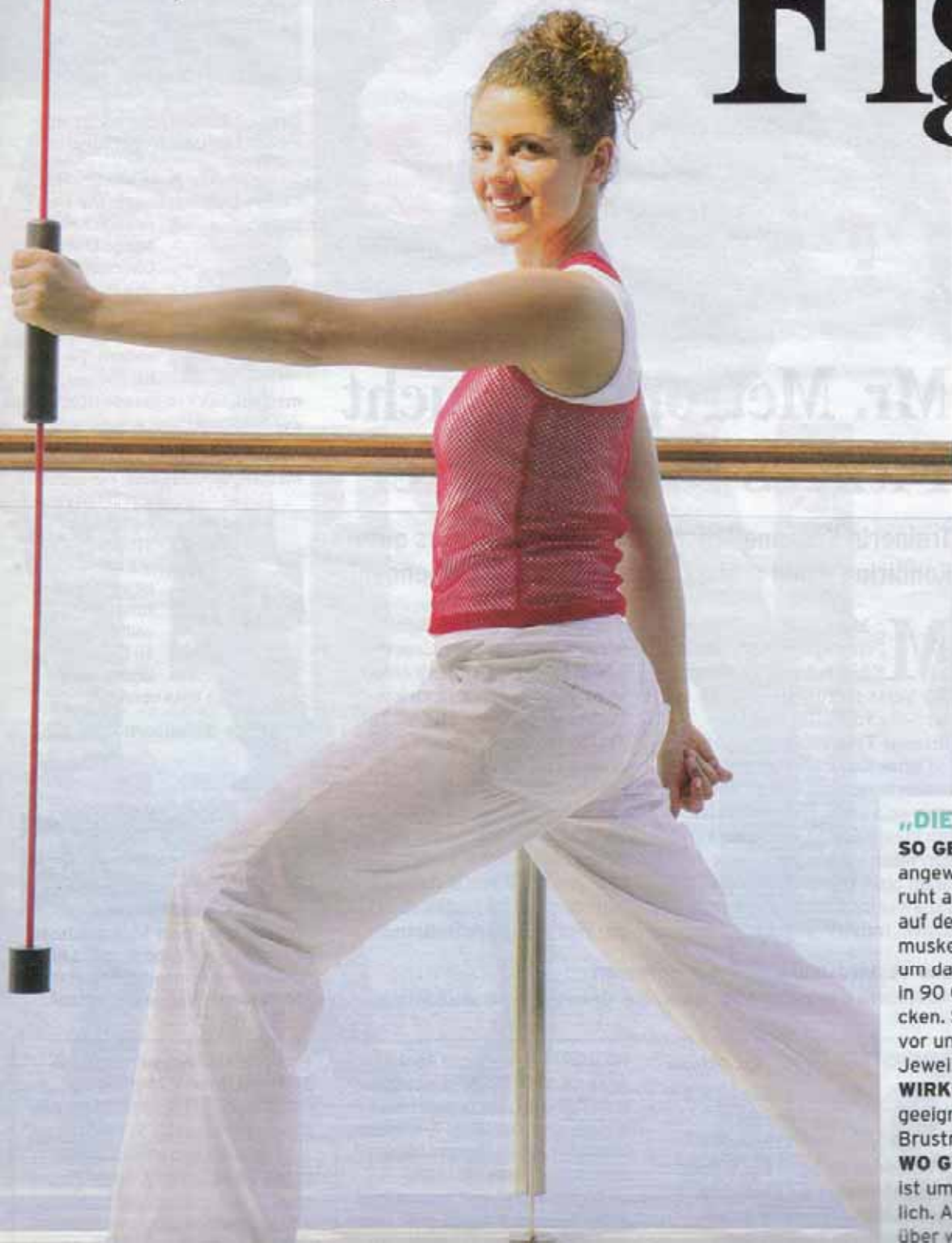
Der Sex & the City-Star über Liebe, Kinder und ... natürlich Sex

Fit mit Schwung

Flexi-Bar: Das neue Fitness-Gerät für Ihre Top-Figur

Zauberstab für die Figur

Flexibar. Star-Trainierin Anika Hölting führt vor, wie man dieses neue Fitnessgerät richtig verwendet.



Auf diese 150 Zentimeter ist Verlass: So lang ist der Flexi-Bar, ein glasfaserverstärkter Fitness-Stab, der für gute Haltung und starke Rückenmuskeln sorgt. Einmal in Schwingung versetzt, aktiviert er Muskeln, die sonst eher selten zum Zug kommen. Und das ganz ohne Schwitzen.

Joop tut es. Star-Trainierin Anika Hölting, die auf Ibiza Prominente wie Wolfgang Joop in Form bringt, setzt das Gerät gerne ein: „Der Flexi-Bar trainiert vor allem den Schulter- und Rückenbereich“, ist die gelernte Physiotherapeutin begeistert. „Er macht aber keine Bodybuilder-Figur, sondern schlanke, straffe Muskeln.“

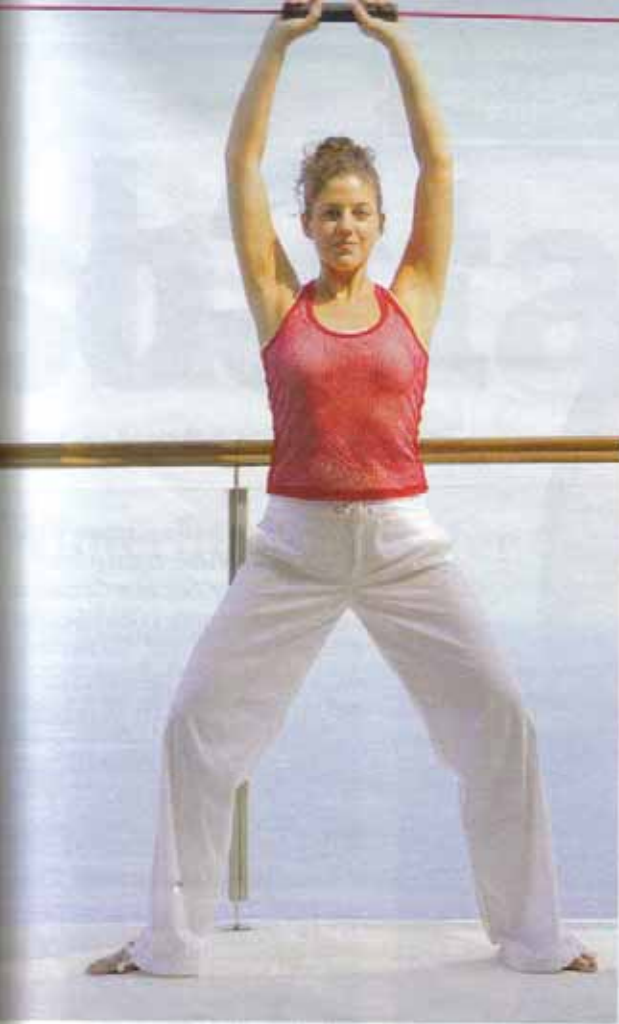
Netter Nebeneffekt: Richtig verwendet, lockert das Schwingen des Stabs tief sitzende Verspannungen. Und, so Hölting: „Er schult die Körper-Koordination.“

„DIE LÖWENJAGD“

SO GEHT ES: Ein Bein steigt leicht angewinkelt nach vorne, das Gewicht ruht auf ihm. Das hintere Bein kommt auf den Zehenspitzen zu stehen. Bauchmuskeln und Beckenboden anspannen, um das Gesäß zu stabilisieren. Arme in 90 Grad Winkel nach vorne ausstrecken. Schwungrichtung des Flexi-Bar: vor und zurück. Dann Seitenwechsel. Jeweils drei mal 90 Sekunden.

WIRKUNG: Diese Übung ist perfekt geeignet, um Po, Oberschenkel und Brustmuskulatur zu trainieren.

WO GIBT'S DEN FLEXIBAR? Der Stab ist um 89 Euro im Fachhandel erhältlich. Außerdem im Internet zu bestellen über www.flexi-bar.de



„CHARLIE CHAPLIN“

SO GEHT ES: Der Hollywood-Komiker steht Pate für diese Übung. Warum? Es ist die Haltung: Die Beine stehen in breiter Grätsche, die Knie zeigen nach außen. Der Oberkörper ist aufrecht, aber aufpassen, dass kein Hohlkreuz entsteht. Die Schultern sollen nach unten ziehen, nicht zu den Ohren! Die Schulterblätter anspannen und

den Flexi-Bar von oben nach unten schwingen lassen. Drei mal 90 Sekunden.

VORSICHT: Wenn Sie den Flexi-Bar zu Hause verwenden, auf Mitbewohner und Möbel aufpassen!

WIRKUNG: Diese Übung macht sexy Schultern, einen festen Po und sorgt für die aufrechte Haltung der Wirbelsäule.



Fit von der Stange. Das Prinzip ist einfach: Sie bringen den Flexi-Bar mit einer kleinen Bewegung der Hand zum Schwingen – und halten ihn durch kleine Impulse leiserhaft in Bewegung. Je starrer Ihr Arm als Schwungüberträger halten, desto größer wird die Amplitude und dementsprechend intensiv ist das Training. Für Hölting ein gutes Einstiegs-Gerät, das Ausreden wie „Ich habe keine Zeit für Sport“ nicht leisten lässt. „Das Ding passt in jede Tasche und wiegt super wenig“, so die Star-Trainerin. Und sie benötigt Fitness-Einsteiger: „Man

kann nicht viel falsch machen. Wichtig ist nur, bei jeder Übung die Schulterblätter ‚unten‘ und das Handgelenk gerade zu lassen.“

Warnung. So gibt's am Ende des Trainings keinen verspannten Nacken und keine Sehnenscheidenentzündung. Apropos: Wer an Entzündungen in der Wirbelsäule oder in den Sehnenansätzen laboriert, für den ist der Flexi-Bar erst einmal nichts. „Auch Menschen mit Bluthochdruck oder Schwangere sollten vor dem Training mit ihrem Arzt darüber reden.“ Ansonsten gilt aber: Schwung holen und los geht's! ■ **Waltraud Hable**

Frauen-Wellness auf Ibiza buchen!

Eine Woche mit Anika

Star-Trainerin Anika Hölting lädt Frauen im Jänner zu einer Wellness-Aktivwoche: „Der Tag wird mit Walking oder Joggen im Frühlingwetter begonnen. Weiter geht es mit Yoga-Pilates oder Rücken-Fit.“ In dieser Aktiv-Woche sind auch Wanderungen in kalifornischer Na-

tur, Picknicks am Meer, Mountainbiken und Relaxseinheiten eingeplant. Im Preis von 700 Euro sind die Unterkunft in einer

Finca, Sport, Essen und zwei individuelle Behandlungen von Anika enthalten, der Flug ist extra zu buchen.

Termin: 18. - 25. Jänner 2007.

Infos: www.body-in-balance.net



„DER SCHMETTERLING“

SO GEHT ES: Stellen Sie sich schulterbreit hin, feste Bodenhaftung. Das Becken leicht nach vorne kippen. Wichtig: Darauf achten, dass die Knie leicht gebeugt sind. Bauchnabel einziehen, Brustbein aufrichten, Arme etwa bis zur Schulterhöhe anheben. Nun sanft zu schwingen beginnen. Die Schwingrichtung ist vor und zurück. Drei mal 90 Sekunden wiederholen.

ACHTUNG: Die Schulterblätter müssen unten bleiben, das Handgelenk gerade lassen, sodass Arme und Handrücken eine gerade Linie bilden.

WIRKUNG: Diese Übung heißt „Schmetterling“ und stärkt den breiten Rückenmuskel und die Brustpartie.

