

# Life & Style



ÖSTERREICH

## Der beste Zeitpunkt für ein Baby

**Frauen-Debatte:** Sind junge oder ältere Mütter im Vorteil?

## Kraft mit Pilates

Neue Geheimtipps für Ihren Energie-Kick

# Julia Stegner Superstar

Deutschlands neues Top-Model exklusiv in ÖSTERREICH

URLAUB IM ALLTAG: MIT ÜBUNGEN, DIE IHNEN IN

Serie 2. Teil

Relaxed  
in den  
Tag



**DIE MITTE FINDEN.**  
Anika Hölting zeigt  
Übungen, die ihre  
Mitte (Bauch und  
Rücken) stärken -  
und Kraft geben.

# Mehr Energie mit

**Nie wieder kraftlos.** Star-Trainerin  
Anika Hölting aus Ibiza stellt  
sanfte Energie-Kicks vor. Diesmal  
Teil 2: Pilates für zu Hause.

# Pilates

**S**ie selbst macht es am liebsten nach dem Joggen. Oder nach einem stressigen Arbeitstag: Schuhe aus, Matte raus und los geht's - mit Pilates. Star-Trainerin Anika Hölting, die auf Ibiza urlaubsreife Prominenz wie Modezar Wolfgang Joop in die Gänge bringt, kennt kaum Besseres, um zu entspannen. „Pilates ist nicht nur gut für die Konzentration und die bewusste Atmung“, erklärt die gelernte Physiotherapeutin und Wellness-Expertin. „Wer die Bodenübungen vor dem Schlafengehen macht, kräftigt genau jene Muskeln, die tagsüber vernachlässigt werden und dehnt jene, die ohnehin stark beansprucht sind.“ **Promi-Liebling.** Kurz: Pilates kann mehr als nur sanft den Körper formen. Es dient auch als perfekter Stretching-Ersatz. Eine Art „Two-in-One-Sport“, auf den mittlerweile halb Hollywood, von Jen-

nifer Aniston über Uma Thurman, schwört. „Manche tun Pilates spöttelnd als Hausfrauengymnastik ab“, lacht Hölting. „Das sind genau jene Leute, die die Übungen falsch machen und deshalb ihre Muskeln nicht spüren. Wer Pilates

richtig macht, wird erstaunt sein, wie viel es tatsächlich bringt.“

**Probieren Sie es selbst aus!** Die Übungen, die Anika Hölting exklusiv für ÖSTERREICH auf der nächsten Seite präsentiert, lassen Sie in wenigen Minuten den All-

tagsstress vergessen und stärken vor allem ihre Körpermitte.

Sprich: Sie sorgen für einen starken Rücken, sexy Bauchmuskeln und einen festen Po. Ganz einfach zum Nachmachen. Alles, was Sie brauchen, ist eine rutschfeste Matte und ein angespanntes „Powerhouse“. So nennt man bei Pilates die Muskelgruppen zwischen Beckenboden und unterem Brustkorb, die den Körper stützen. Anikas Tipp: „Stellen Sie sich gerade hin und versuchen Sie, den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu drücken. Gleichzeitig spannen Sie den Beckenboden an. Vollá, schon haben Sie die perfekte Ausgangsposition.“

**Und bald einen neuen Körper.** Nicht umsonst heißt es bei diesem Sport: „Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied. Nach zwanzig sehen Sie ihn auch. Und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Hölting: „Zu mir

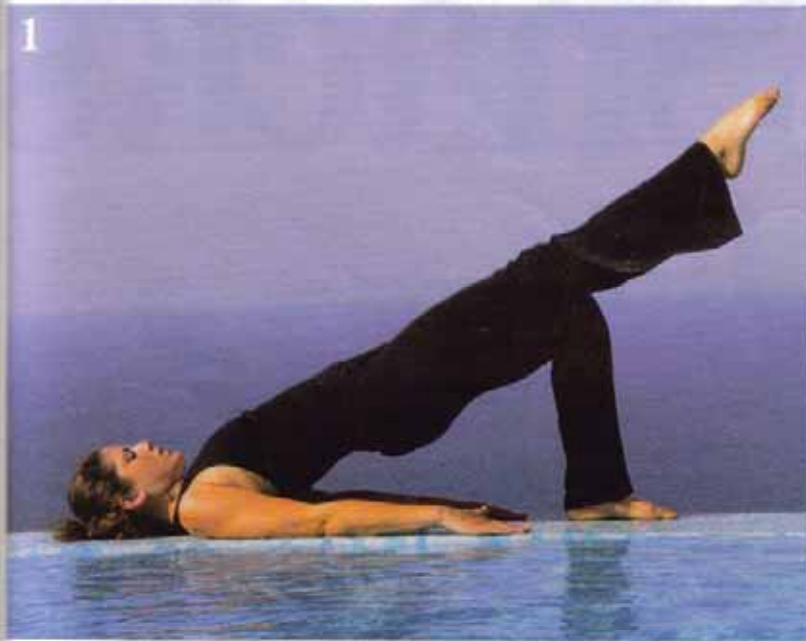
## FACTBOX: WAS GENAU IST PILATES?

**Trainerin Anika Hölting erklärt die Pilates-Philosophie und den Boom.**

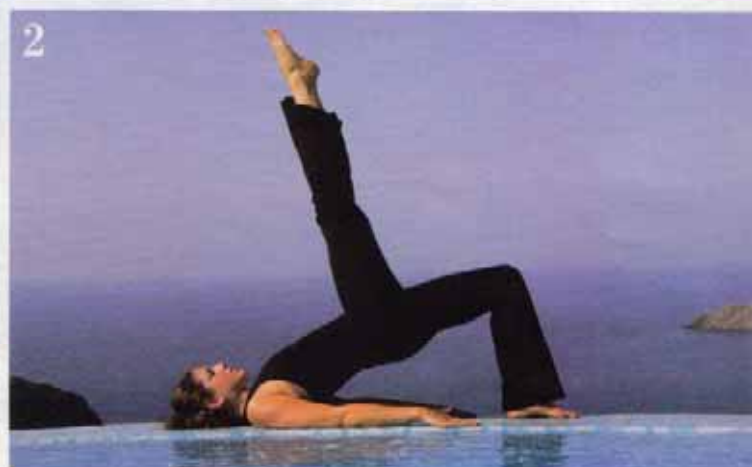
**M**it Pilates können Sie jede Körperpartie trainieren. Besonders gefordert werden aber die tiefliegenden Muskelgruppen, die für eine gute Haltung wichtig sind (Bauch, Rücken, Beckenboden). Das Programm umfasst mehr als 500 Bodenübungen. Erfunden wurden Sie schon um 1930 von Joseph Pilates, einem Deutschen, der in die USA emigrierte. Er litt an

Asthma und chronischer Rachitis und suchte Methoden, seinen geschwächten Körper zu stärken. Das Ergebnis ist fantastisch, denn Pilates dehnt und stärkt die Muskeln zugleich. Das schafft kaum ein anderer Sport. Vielleicht schwören deshalb so viele internationale Stars wie Madonna, Uma Thurman oder Hugh Grant darauf. **Info zu Anika Hölting und zu ihren Workshops:** [www.body-in-balance.net](http://www.body-in-balance.net)



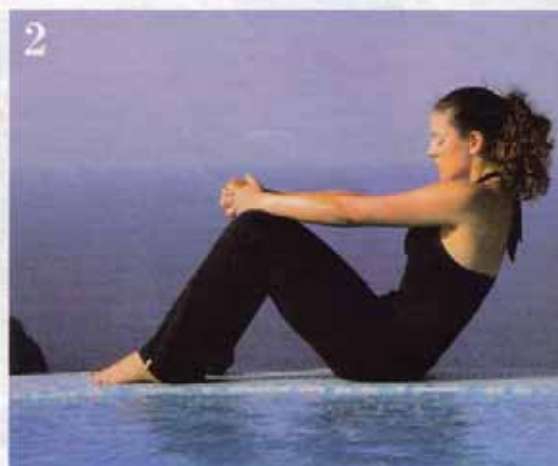
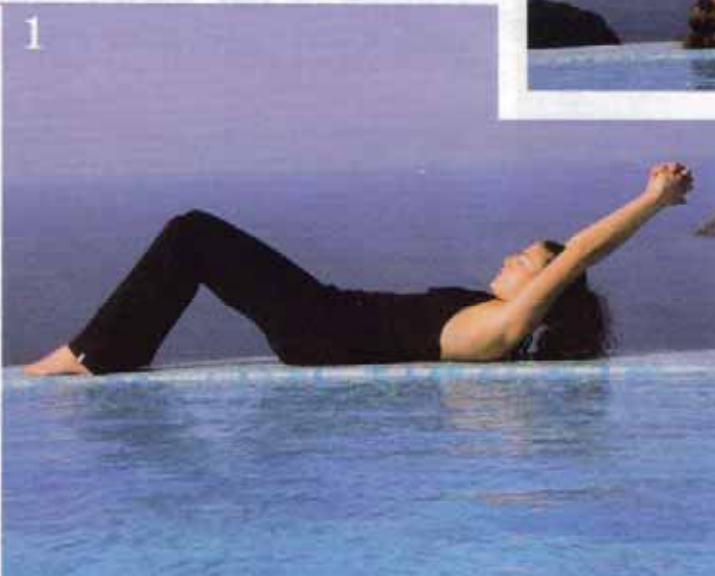


**1**  
**Bridge & Leg-Kick.** Bringt einen knackigen Po, stärkt die unteren Bauchmuskeln und sieht schwieriger aus, als es ist! Legen Sie sich auf den Boden, die Arme sind parallel zum Körper, die Beine angewinkelt (Füße kommen unter den Knien zum Stehen). Heben Sie nun das Gesäß so weit hoch, dass die Oberschenkel einen 45-Grad-Winkel zu den Unterschenkel bilden. Das linke Bein ausstrecken, Oberschenkel fest anspannen. Während Sie ausatmen, ziehen Sie das gestreckte Bein so weit möglich in Richtung Kopf. Ausatmen und wieder zurück (Bild 1).  
**Tipp:** Becken stabil halten, nicht überdehnen. 3 x 12 Wiederholungen!

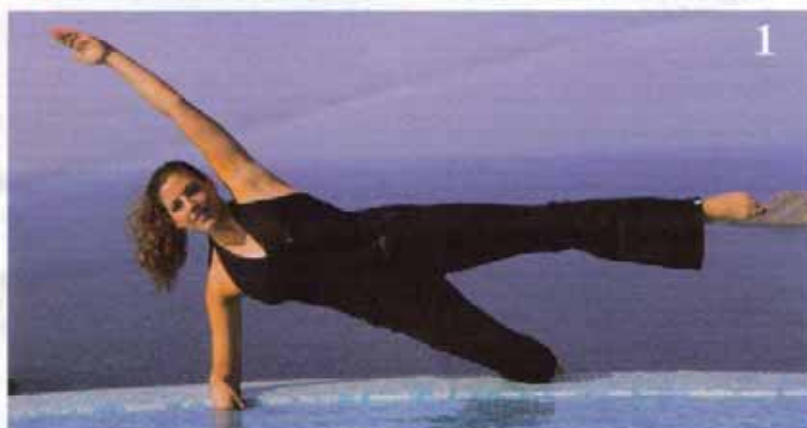


## Roll Up & Down

**1**  
 Beine sind hüftbreit auseinander, der Rücken liegt gerade und drückt fest auf den Boden. Die Bauchmuskulatur ist angespannt - so, als ob das Schambein zum Nabel ziehen würde. Falten Sie nun die Hände und strecken Sie die Arme weit über den Kopf nach oben. Atmen Sie aus und rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel hoch. Der Kopf bleibt gerade (Bild 2). Wieder abrollen. Lassen Sie dabei den Blick auf den Bauchnabel gerichtet.  
**Tipp:** Kein Hohlkreuz!  
 3 x 15 Wiederholungen.



kommen mittlerweile auch viele Männer, die Pilates lernen wollen. Sie sind quer durch die Bank begeistert.“ Begeistert, dass da plötzlich - um es wie Pilates-Fan Hugh Grant zu formulieren - „stählerne Muskeln statt einer Wampe sind“.  
**So geht's richtig!** Wenn Sie die Übungen der Startrainerin nachmachen, führen Sie jede Übung wie in Zeitlupe aus. Wichtig dabei ist, bewusst und tief zu atmen. Verlieren Sie in einer Position das Gleichgewicht, legen Sie eine Pause ein und beginnen von vorne.  
 Hölting: „Wer einen Bandscheibenvorfall oder Rückenschmerzen hat, sollte erst nach Absprache mit einem Arzt trainieren.“ Alle anderen haben ihr „Go“ und keine Ausrede mehr. Denn: Pilates lässt sich leicht und oft in den Alltag integrieren, eine Überbeanspruchung gibt es nicht. Nur die Regel: Je öfter, desto besser - für Körper



**1**  
**Side & Kick!** Sie liegen seitlich, der Ellbogen positioniert sich unter der Schulter. Das untere Bein wird angebeugt, die Ferse zeigt Richtung Po. Achtung: Knie und Ellbogen sollten eine Linie mit dem Körper bilden! Ausatmen, Rumpf anheben, Becken stabil halten. Der obere Arm sowie das obere Bein sind in einer Linie gestreckt. Beim Ausatmen: Hand zum Knie führen, Becken stabil!  
**Tipp:** Langsam durchführen! Top-Training für die Körperkontrolle.

## DAS BRINGT PILATES:

- mehr Konzentration
- tiefe Entspannung
- starre Bauchmuskulatur
- starke Rückenmuskeln
- bewusste Atmung
- gerade Körperhaltung
- starker Beckenboden
- mehr Körperdehnung

