

SCHNELL & SANFT ZU STRAFFEN FORMEN:

Bikini-Figur mit **PILATES**

Straffendes Workout. Die Trend-Gymnastik verspricht einen Top-Körper. Pilates-Coach Elisabeth Kawan erklärt, warum. Plus: Die besten Übungen!

Was haben Superstars wie Brad Pitt, Madonna und Sharon Stone gemeinsam? Sie alle schwören auf die Wirkung der von Joseph Pilates (1880 – 1967) entwickelten Gymnastik. Diese verspricht: Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach zwanzig Stunden sehen Sie besser aus und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper. Das Pilates-Training gibt es bereits seit mehr als 80 Jahren und ist für Sportler und Einsteiger gleichermaßen geeignet.

Expertin. Eine, die dank Pilates mit 45 Jahren noch die Figur eines jungen Mädchens hat, ist Elisabeth Kawan. Der Grazerin mit dänischen Wurzeln gelang mithilfe ihres tollen Körpers alles, wovon ein Mädchen nur träumen kann: Neben ihrer Matura mit Auszeichnung heimste sie so ganz nebenbei den Titel der *Miss Austria* ein, welcher der Anfang ihrer anschließende Model-Karriere war. „Ich wiege heute bei einer Größe von 175 cm rund 58 Kilo und trage, seit ich 18 Jahre bin, immer Kleidergröße 36. Dabei habe ich in meinem ganzen Leben noch

niemals eine Diät gemacht“, erzählt die studierte Juristin in ihrem neu erschienenen Buch *So mache ich es!* (14,90 Euro, www.elisabeth-kawan.com). Mit MADONNA sprach die erfolgreiche Pilates-Trainerin und zweifache Mutter über die beliebteste Trainingsmethode der Stars:

„Dank Pilates trage ich mit 45 Jahren noch Kleidergröße 36.“

ELISABETH KAWAN hält ihren Körper mit Pilates fit und schlank



So mache ich es! Elisabeth Kawan verrät alles rund um Pilates. Erhältlich um 14,90 Euro.

Gerade jetzt im Sommer wollen viele Frauen abnehmen. Ist Pilates dafür geeignet?

ELISABETH KAWAN: Da bei Pilates wirklich alle Muskelgruppen trainiert werden, formt keine Sportart den Körper schöner. Der zentrale Punkt, den man bei Pilates trainiert, ist die Körpermitte – das so genannte *Powerhouse*. Die Anspannung der tieferen Schichten der Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule. Die Körperhaltung wird aufrecht und gerade, und der Bauch wird wirfester und



STRAFFER BAUCH & BEINE. Setzen Sie sich aufrecht hin und umfassen Sie die Knöchel. Dabei auf dem Steißbein balancieren. Ausatmen, Beine strecken und die Füße auf Schulterbreite auseinander führen. Beim Einatmen die Beine zurück in die Ausgangsposition bringen. Fünfmal wiederholen.



DEHNEN. Machen Sie ein Dreieck. Die Beine sind leicht geöffnet, Hände in Schulterbreite. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Hände. Bis fünf zählen und die Fersen auf den Boden pressen. Beine bleiben gestreckt. Fünfmal.



TOP-ARME. Strecken Sie die Arme 90 Grad vor dem Körper aus. Drücken Sie gegen einen Widerstand (kann auch imaginär sein) nach oben und unten. Dabei den Bauch anspannen. Fünfmal.