



FÜR EINE GRAZILE KÖRPERHALTUNG.

Im Stehen das Brustbein anheben. Der Rücken soll dabei hohl sein. Die Hände liegen am Po. Halten Sie die Position etwa eine Minute lang. Dabei ruhig ein- und ausatmen.

damit flacher. Auch für Frauen nach der Geburt sind die Übungen die ideale Rückbildungsgymnastik.

Für wen ist Pilates geeignet und für wen nicht?

KAWAN: Pilates ist für Frauen und Männer geeignet. Vom Lebensalter gibt es prinzipiell keine Begrenzungen, wobei aber das klassische Training für Kinder nicht geeignet ist. Die Übungen können an die jeweiligen körperlichen Begebenheiten von Jugendlichen bis älteren Erwachsenen individuell angepasst werden.

Wie kann man Pilates möglichst schnell erlernen?

KAWAN: Bei Pilates kommt es auf viele Details an – deshalb sollte man speziell am Anfang 20 bis 30 Stunden bei einem professionellen Pilates-Trainer nehmen. Wichtig dabei ist natürlich die Regelmäßigkeit, um Effekte zu erzielen: ein- bis zweimal pro Woche wäre dafür empfehlenswert.

Wo kann man trainieren?

KAWAN: Wenn man die Übungen erst einmal kann, ist Pilates überall leicht auszuführen. Das einzige Utensil dafür ist eine Gymnastikmatte. Stunden mit einem Trainer werden in den meisten Fitnessstudios oder Sportvereinen angeboten. Ich gebe auch Einzelstunden, in denen ich zu meinen Kunden nach Hause komme und sie dort trainiere. Ab September bin ich zusätzlich im Fitness-Studio *Holmes Place*,

Wien Kaiserwasser (Wagrner Straße 17-19, 1220 Wien) anzutreffen. Dort gebe ich dann auch Gruppenstunden.

Darf man Pilates-Übungen auch mit anderen Trainingsformen mischen?

KAWAN: Ja, das soll man sogar! Zum Beispiel Yoga-Elemente lassen sich sehr gut mit Pilates kombinieren. Sowohl bei Yoga als auch bei Pilates ist es beispielsweise wichtig, wie der Atem während der Übungen durch den Körper strömt.

„Pilates lässt sich hervorragend mit Yoga-Elementen verbinden.“

TRAINERIN KAWAN verrät Tipps, um Pilates effektiver zu machen

Wo liegen die Vorteile von Pilates für aktive Sportler?

KAWAN: Insbesondere bei Leistungssportarten wird keine Rücksicht darauf genommen, wie es dem Körper geht – je mehr, desto besser heißt die Devise. Darunter leiden oft Gelenke und Bandscheiben. Das Besondere an Pilates ist die gleichzeitige Kräftigung und Dehnung mehrerer Muskelgruppen. Also ideal für den gesunden Sportler!

ANNA HAFNER ■

Mit Pilates zur Bikinifigur! Top-Übungen auf Ihrem Top-Portal:

www.MADONNA24.at



FESTER PO & FITTER RÜCKEN. Legen Sie sich auf den Bauch und stützen Sie die Arme vor der Brust ab (siehe Bild oben). Brustkorb leicht anheben. Ziehen Sie Ihr Brustbein mithilfe der Rückenmuskulatur nach oben, ohne Druck auf den Händen zu haben. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur zwei Sekunden fest an. Wieder absenken. Fünfmal.