

pilates für Einsteiger

Beim Pilates-Training kommt es auf Rhythmus und Exaktheit an. Das lernt man am besten, wenn jemand die Übungen genau vormacht – so wie ProSieben-Moderatorin Susann Atwell auf unserer Gratis-CD-ROM und der freundin-DVD zum Bestellen

Schlanker Body mit straffen Muskeln, geschmeidige Körperhaltung, tolle Ausstrahlung: Pilates, die bereits 1920 von Joseph Pilates entwickelte Trainingsmethode, wirkt wie eine Verjüngungskur. Stoffwechsel, Durchblutung, Sauerstoffaufnahme, Haut und Bindegewebe – alles optimiert sich. Jetzt hat freundin exklusiv für ihre Leserinnen eine Pilates-DVD aufgenommen: Im Kloster Eberbach, wo auch die atemberaubenden Filmaufnahmen zu „Der Name der Rose“ entstanden sind, zeigt ein Team um ProSieben-Moderatorin und Pilates-Fan Susann Atwell (Foto unten) 31 Pilates-Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Zusammengestellt wurde das Programm von der Pilates-Ausbilderin und Physiotherapeutin Anette Alvaredo (Fotos links). Im Einführungsteil wird das Prinzip der Atmung und Bauchspannung erklärt, das für jede Pilates-Übung wichtig ist,

um seine ganze Aufmerksamkeit auf die Körpermitte zu lenken. Diese Konzentration führt zu einem perfekten Zusammenspiel von Körper und Geist. Danach folgen drei Programme, die in unterschiedliche Trainingsintensitäten und -längen unterteilt sind und insgesamt 50 Minuten dauern. Im Bonusteil „Tiefenentspannung“ kommt man durch geführte Mentalübungen zur totalen Ruhe. So, jetzt nur noch die DVD in den DVD-Player oder Computer einlegen – und los geht's: Jede Übung wird in genauer Abfolge gezeigt und von Susann Atwell beschrieben. Begleitet wird das Ganze von Chillout-Musik. Die DVD können Sie im Handel kaufen oder im Internet bestellen (siehe unten). Auf unserer Gratis-CD-ROM, die in Zusammenarbeit mit Annemarie Börlind entstand, finden Sie schon mal eine Kurzversion der DVD mit den wichtigsten Übungen.



Exklusiv: Gratis-Pilates- CD-ROM

Super für starke Rücken- und Bauchmuskeln: unsere Pilates-CD-ROM mit einem tollen Übungsprogramm zum Nachmachen. Das Besondere: Je nach Zeitaufwand können Sie die Übungen auch einzeln anwählen. Dazu läuft entspannende Chillout-Musik.

„Durch Pilates bewege ich mich graziöser und mutiger“

ProSieben-Moderatorin Susann Atwell schwört auf das Pilates-Workout und war sofort begeistert, zusammen mit freundin eine Pilates-DVD drehen zu können.

freundin: Wie sind Sie zu Pilates gekommen?

Susann Atwell: Ich habe etwas gesucht, das mir Ruhe bringt, aber gleichzeitig auch meine Haltung unterstützt und meine Figur modelliert.

Seit wann machen Sie Pilates und wie oft?

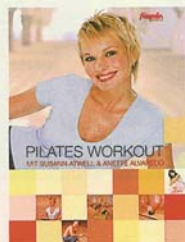
Seit zwei Jahren – wenn es geht, zweimal pro Woche. Zusätzlich mache ich Ausdauertraining im Fitness-Studio.

Was lieben Sie besonders an dem Pilates-Training?

Die intensive Atmung und die komplette Körperspannung, die bei Pilates im Mittelpunkt stehen, geben mir viel Ruhe und Kraft. Die Übungen muten zwar manchmal wie Krankengymnastik an, trainieren aber wirklich jeden Muskel am Körper.

Hat sich Ihr Körper durch Pilates verändert?

Ich bin 1,80 groß, und typischerweise waren meine Haltung und der Rücken immer meine Schwachstellen. Damit habe ich jetzt keine Probleme mehr. Außerdem bin ich muskulöser, vor allem am Bauch. Ich bewege mich graziöser, bin präsenter und mutiger.



Pilates-DVD zum Bestellen

Auf der freundin-DVD werden drei Programme für Einsteiger bis Fortgeschrittene gezeigt – mit Spezialtipps für jeden Schwierigkeitsgrad. Extra: eine geführte Tiefenentspannung, um völlig zur Ruhe zu kommen. Für 17,99 Euro seit 31.1. im Handel oder zum Bestellen unter www.freundin-pilates.de

freundin 67