

# Brigitte

Nr. 11

MI 7.5.2014  
DEUTSCHLAND 2,80 €  
ÖSTERREICH 3,00 €

**DOSSIER** Wenn unsere Eltern zu Sorgenkindern werden: Wer hilft? Was hilft?

**KOCHEN FÜR GÄSTE**

Geniale Rezepte für Familienfeste

**LIEBE**

Killt die Gleichberechtigung den Sex?

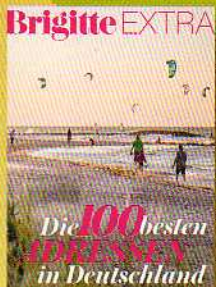
**DAS WIRD EIN SPITZEN-SOMMER!**

Romantische Kleider mit Durchblick

**PLUS**

**36 SEITEN REISE-EXTRA**

Von Usedom bis Allgäu: die besten Deutschland-Tipps



**REPORTAGE**  
Die Frau, die für einen Delfin ihr altes Leben aufgab

## DIE RICHTIGE FRISUR FÜR MICH

**GUT AUSSEHEN BEGINNT MIT EINEM TOLLEN HAARSCHNITT!  
DIE STÄRKSTEN LOOKS FÜR JEDE LÄNGE, JEDEN TYP, JEDEN TAG**





# PILATES ZUM ABHEBEN

Warum die Übungen nicht  
mal kombinieren –  
mit Boxen, Tanzen oder  
schwebend im Tuch?  
Wir haben die neuesten  
Trends getestet





**So war's:** Anstrengend! Die Box-Phasen sind superintensiv, Oberkörper und Beine schmerzen, mein Puls rast. Die PUNCHES bauen Stress ab und sorgen bei mir für ein gutes Körpergefühl: fit, stark, stolz.

**Hier kann man es machen:** Studios finden Sie unter [www.piloxing.com](http://www.piloxing.com). Wer lieber zu Hause Sport treibt, kann auch mit der DVD „Piloxing“ trainieren (25,90 Euro, [www.amazon.de](http://www.amazon.de)).

## BALLETTPILATES

**So geht's:** Pilates-Übungen an der Ballettstange – die Grundprinzipien (Powerhouse anspannen, Länge wahrnehmen, bewusste Atmung) werden in den Stand übertragen, und die Stange hilft, das Gleichgewicht zu halten.

**Das bringt's:** Ein prima Kräftigungstraining für Bauch, Beine, Rücken, Po. Im Stand ist der Energieverbrauch außerdem höher als im Liegen.

**So war's:** Grazil wie eine Ballerina – so habe ich mich zuletzt mit sieben gefühlt, als ich im Tutu durchs Haus getanzt bin. Die vielen Wiederholungen sind auf die Dauer ganz schön schmerzhaft, die Muskeln brennen.

**Hier kann man es machen:** Es gibt Gruppenformate wie Xtend Barre ([www.xtendbarreworkout.com](http://www.xtendbarreworkout.com)) und Barre Concept ([www.barreconcept.de](http://www.barreconcept.de)), die Ballett mit Pilates kombinieren. Aber auch einzelne Pilates-Studios bieten Ballett-Pilates an (zum Beispiel [www.pilateshamburg.com](http://www.pilateshamburg.com), [www.les-pilates.de](http://www.les-pilates.de)).

## FLYING PILATES

**So geht's:** Aerial oder Anti-Gravity-Yoga gibt's ja schon lange, jetzt hat die Hamburger Traineein Sonja Ehrlich 64 Pilates-Übungen ins Tuch übertragen. Dabei müssen die tiefen Stützmuskeln des Powerhouses noch stärker arbeiten, um die Schwankungen des trapezförmigen, an der Decke aufgehängten Lycra-Tuchs auszugleichen – eine zusätzliche Herausforderung, denn Schummeln ist quasi unmöglich. Die Übungen werden im Stehen, Schweben, am Boden und über Kopf ausgeführt. Anders als beim Yoga atmet man beim Pilates in die Kräftigung aus statt ein. Die Übungen sind außerdem deutlich dynamischer.

**Das bringt's:** Den Bauch anzuspannen und die Position im Tuch ruhig zu halten erfordert Körperspannung und trainiert die Core-Muskula-

tur in Bauch, Rücken und Beckenboden. Gleichzeitig muss man loslassen und sein Körpergewicht an das Tuch abgeben – das braucht Vertrauen. Und: Es macht den Kopf richtig schön frei.

**So war's:** Das Gefühl, in der Waagerechten im Tuch zu schweben, ist unvergleichlich – grazil wie eine Akrobatin komme ich mir vor. Beim Handstand unterstützt das Tuch die Bewegung, die man sonst ohne Hilfe meist gar nicht halten kann. Die Übungen sind anstrengend. Aber es gibt eine Belohnung: Bei der fünfminütigen Entspannung am Ende schwingt man im Tuch wie in einer Hängematte sanft hin und her. So müssen sich Babys im Tragetuch fühlen...

**Hier kann man es machen:** Im Hamburger Karoiviertel unterrichtet Sonja Ehrlich mehrmals pro Woche Flying Pilates. Infos gibt's unter [www.flying-pilates.de](http://www.flying-pilates.de). Angebote in anderen Städten werden sicherlich bald folgen.



Michaela Rose, 45, hat Faszien-Pilates, Dan Pilates und Pilardio ge-

## FASZIENPILATES

**So geht's:** Faszien-Fitness ist angesagt – jetzt gibt's das Tr unser Bindegewebe auch auf de Matte. Die komplexen und in Übungen dehnen und kräftige lang unterschätzten Kollagenf unseren Körper netzförmig dur für Spannkraft sorgen und vor zen schützen.



## Bei Nacken- und Schulerschmerzen

Die Massage für zwischendurch

- Bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Hinterlässt ein angenehm belebendes Gefühl auf der
- Zieht schnell ein und klebt nicht