

InStyle

45 TURBO- STYLISCHE SCHUHE

(chic für drinnen,
warm für draußen)

LILY COLLINS
im Spitzentrum
von Zimmermann

WINTERMARKT,
HEILIGABEND,
SILVESTER
WASTRAGEN,
WENN ES
FESTLICH WIRD?

PARTY-
MAKE-UP
„GOSSIP GIRL“-STAR
WHITNEY PEAK
ZEIGT DIE TOP-
GLAMOUR-TRENDS

HAPPY
2024!
DAS GROSSE
JAHRES-
HOROSKOP

FROHES FEST!

- GLITZERnde MINIKLEIDER
- EDLE JUMPSUITS IN SCHWARZ
- ROTE ATTENTION-ACCESSOIRES
- SEXY TRANSPARENZ-LOOKS



JANUAR 2024 € 4,90

JETZT WIRD'S SOFT CORE



ALICIA KEYS

HAILEY BIEBER

FLORENCE PUGH

GABRIELLE UNION

Stars und Fitness-Curus haben genug von unrealistischen Sixpack-Idealen, entspannte „Modest Abs“ lösen stahlharte Waschbrettbäuche nun ab: Bei dem Trend nimmt der Bauch durch präzise Aktivierung der Tiefenmuskulatur auf sanfte Art natürlich Form an. So geht's

EIN VORZEITIGES WEIHNACHTS-GESCHENK ganz nach unserem Geschmack: Gerade rechtzeitig für Punsch und Plätzchen löst ein neuer Trend bretharte Abs, die fragwürdige „Bikini Bridge“ (die Lücke zwischen Hüftknochen, Bikinihöschen und Bauch) oder die als „Ab Crack“ bezeichnete Spalte austrainerter Bauchmuskeln ab – und das hoffentlich ein für alle Mal. „Modest Abs“, also zurückhaltende Bauchmuskeln, stehen bei Stars und Trainer*innen gerade hoch im Kurs. Das bedeutet, der Bauch darf einfach mal Bauch sein, weich, weiblich und mit softer Wölbung, aber dafür mit in der Tiefe aktivierter Muskulatur („Core“), die für eine tolle Haltung, auch bei Cocktail-Partys, sorgt. „Ging es vor fünf Jahren noch darum, knallharte Definition zu präsentieren, ist heute die Funktionalität (...) wichtiger als die perfekte Ästhetik“, so erklärt Star-Trainer Gunnar Peterson, der schon Penélope Cruz und Angelina Jolie zum Schwitzen gebracht hat, den Perspektivwechsel. >

„EIN MITTIG IN DER
TIEFE GESTÄRKTES
MUSKELKORSETT
SORGT FÜR EINE
TOP-HALTUNG.“

DIE GOLDENE MITTE

Ein gutes Bauchgefühl haben auch Sie, wenn Sie schon bemerkt haben, dass zuletzt überall Pilatesstudios aus dem Boden sprießen und der Fitness-Klassiker auch auf Social Media einen neuen Hype erlebt. Der Fokus im Pilates liegt auf dem „Powerhouse“, der Körpermitte, also dem Bereich von Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Po sowie den tief liegenden Muskeln, die sich vom Beckenboden entlang der Wirbelsäule ziehen und den Körper wie ein Korsett halten. Und das kann sich sehen lassen – auch auf der Leinwand: Während seiner Arbeit mit dem „Barbie“-Cast ließ Personal Trainer David Higgins die Barbies 70 Prozent Pilates und 30 Prozent Krafttraining ausführen, da Pilates „zu einer stabileren und präsenten Haltung“ führe. Die Kens trainierten genau das Gegenteil.

MÄSSIGES TRAINING FÜR „MODEST ABS“

Kurze Einheiten reichen hier schon: Viele Profis trainieren in 20-Minuten-Sessions. Voraussetzung ist immer die Aktivierung des Powerhouse: Atmen Sie leicht aus und ziehen Sie dabei den Nabel in Richtung Wirbelsäule. Lassen Sie die Bewegung am

Beckenboden beginnen und an den Rippen enden, „als würden Sie den Reißverschluss einer engen Hose schließen“, so Pilates Autorin und Trainerin Michaela Bimbi-Dresp, die ein eigenes Studio in München leitet (pilatesbody.de). „Im Pilates versuchen wir immer aus der Tiefe an die Oberfläche zu trainieren, von den tief und gelenknahen Muskeln zu den oberflächlichen darüber.“ Das sorgt für eine wohlgeformte Taille und dezent sichtbare „Modest Abs“. Sanft, aber effektiv wird die Rumpfmuskulatur etwa bei der Übung „The Hundred“ gestärkt: In Rückenlage Kopf und Schultern von der Matte hochcurlen, mit der Ausatmung die Beine im 90-Grad-Winkel („Table Top“) mit Pilates-Ring zwischen den Knien heben. Mit ausgestreckten Armen feste Pumpbewegungen ausführen, so als „würden Sie Luftkissen unter den Armen herunterdrücken“. Während des Ein- und Ausatmens fünf Mal pumpen, 100 Mal wiederholen.

BELLY LOVE-ROUTINE

Toppen lässt sich das noch mit Bauchmassagen – Stars buchen ihre gerne im „Sous LA Face Studio“ in L.A.: Sie wirken entschlackend, entspannen den Darm und lösen verklebte Faszien. Dafür mit Body-Oil, der flachen Hand oder einem Body Gua Sha von der rechten Körperseite aus im Uhrzeigersinn sanft kreisen. Außerdem gilt es, Dauerstress abperlen zu lassen: Cortisol kann bekanntlich zur verstärkten Fettsammlung führen. Also bleiben Sie entspannt, Ihrem Bauch zuliebe.

Lisa Leinweber

Nehmen Sie sich Zeit. Langsames Essen und Probiotika sorgen für ein entspanntes Bauchgefühl.



1 Fitness Circle „Pilates Ring“ intensiviert jede Übung: Bahe, ca. 24 € **2 Body Oil** „Head-To-Toe Glow Oil“ zieht schnell ein: Alo, ca. 62 € **3 Supplement** „Digest“ Probiotikum lindert einen Blähbauch mit Fenchel: hers, ca. 28 € **4 Gua Sha** „Obsidian“: Keys Soulcare, ca. 38 €