

# Die 5 besten Pilates-Übungen

Das bringt Sie sanft in Form

So werden Sie biegsamer, geschmeidiger, und auch Ihre Haltung verbessert sich. Das lässt Sie selbstbewusster wirken



## Flacher Bauch und starker Rücken

Auf den Boden setzen. Die Beine sind gebeugt und geschlossen. Heben Sie beide Arme vor dem Körper gestreckt auf Schulterhöhe an. Der Oberkörper bleibt gerade. Dann beim Ausatmen mit dem unteren Rücken Wirbel für Wirbel die Matte hinabrollen, aber nur so weit, dass Ihre Lendenwirbel den Boden noch nicht berühren. Beim Einatmen die Position halten. Nun ausatmend den Rücken vom Steißbein bis zum Scheitel Wirbel für Wirbel wieder lang aufrichten. 5-mal.

## Schlanke Arme und Beine

Vierfüßlerstand, der Rücken ist gerade. Dann beim Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein anheben. Beim Einatmen senken Sie Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition ab. Pro Seite 10-mal.



## Aufrechte Körperhaltung

Legen Sie sich mit lang gestreckten und geschlossenen Beinen auf den Bauch. Die Ellbogen liegen rechts und links der Taille, die Hände neben den Schultern. Der Kopf schwebt in Verlängerung der Wirbelsäule über der Matte. Der Blick geht zum Boden. Beim Ausatmen bringen Sie den oberen Rücken in einen gestreckten Bogen, indem Sie die Schulterblätter leicht zueinander und zur Hüfte und das Brustbein sanft nach vorne schieben. Halten Sie die Position beim Einatmen. Beim Ausatmen wieder senken. 10-mal.



## Straffe Oberarme und Beine

Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie die Beine, und rollen Sie dann Kopf und Schultern von der Matte ab. Heben Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe, und drehen Sie die Handflächen zum Boden. Dann beim Ausatmen die Arme 5-mal kurz und kräftig auf und ab bewegen. Pumpen Sie beim Einatmen ebenfalls 5-mal kurz und kräftig. Setzen Sie die Übung solange fort, bis Sie 50 Armschläge erreicht haben.



## Knackiger Po

Auf den Bauch legen, Beine im 90-Grad Winkel beugen und das Hüftgelenk nach außen drehen. Bringen Sie die Fersen zusammen, die Zehen zeigen voneinander weg. Die Stirn liegt auf den Händen. Dann beim Ausatmen Fersen fest aneinanderpressen.

Beim Einatmen lösen Sie die Muskelspannung, halten die Fersen noch aneinander. 8-mal.



**BUCH**

Pilates, Michaela Bimbi-Dresp, GU-Verlag, 19,99 €



## Kalorien-Tabelle



### NUDEL-SNACK

1 Port. Sauce Bolognese Spirelli, Maggi	286 kcal, 4 g F
1 Port. Tomate-Mozzarella Penne, Maggi	305 kcal, 4 g F
1 Port. Gebratene Nudeln Bologneser Art, Maggi	316 kcal, 7 g F
1 Port. Nudel-Snack Huhn Magic Asia, Maggi	305 kcal, 13 g F
1 Port. Nudel-Snack Ente Magic Asia, Maggi	308 kcal, 13 g F
1 Port. Nudel-Snack Curry Magic Asia, Maggi	308 kcal, 13 g F
1 Port. Noodles, Uncle Ben's Indonesisch - Bami Goreng	357 kcal, 8 g F
1 Port. Noodles, Uncle Ben's Chinesisch - Szechuan Chili	368 kcal, 8 g F
1 Port. Noodles, Uncle Ben's Chinesisch - Shanghai Süß-Sauer	389 kcal, 6 g F

F = fett + = unter 1g Fett



Sie finden uns im Internet unter [www.bilderfrau.de/dietclub](http://www.bilderfrau.de/dietclub)

## Rat & Hilfe



**PD Dr. med. Dr. Sportwiss. Christine Graf**, Institut für Motorik, Bewegungs- und Gesundheitsförderung, Sporthochschule in Köln

### Wie gesund ist Radeln?

Ist Radfahren auch gut für die Fettverbrennung und als Ausdauertraining?

SIGRID L. LÜHE

Rad fahren kann fast jeder. Und der Sport lässt sich je nach Neigung gut variieren – vom gemütlichen Radeln bis hin zu Rennradfahren oder Mountainbiken. Je nach Belastung verbrennt der Körper in einer Stunde auf dem Rad 600 bis 800 kcal. Und je häufiger er im Ausdauertraining gefordert wird, desto mehr greift er dabei auf seine Fettreserven zurück. Außerdem fordert Radfahren nahezu alle Muskeln des Körpers: Die Beine bewegen das Fahrrad, der Rumpf stabilisiert den Körper, und die Muskulatur an Schultern und Armen stützt den Lenker ab. Das straft die Muskelpartien an Beinen, Po, Bauch, Rücken und Armen.

### i Die Schlank-Sterne von BILD der FRAU

Bei jedem Rezept in BILD der FRAU finden Sie neben den Nährwertangaben auch Schlank-Sterne. Sie zeigen Ihnen schnell und einfach (ohne langes Rechnen), wie viele Kalorien in einem Gericht oder Lebensmittel stecken.

1 Schlank-Stern entspricht ca. 100 kcal. ★