

Unser Anti-Aging-Programm von Kopf bis Fuß

Power-Pilates 50plus

Taille top, Po perfekt,
Haltung hervorragend:
Das alles springt für uns
heraus mit diesen super
effektiven Übungen

Ein Stuhl als Fitness-Tool? Ja, klar! Aber natürlich nicht, um es uns mal so richtig gemütlich zu machen, sondern weil er ein super Trainingsgerät ist, das netterweise auch noch unsere Knie- und Hüftgelenke entlastet. Also schnappen wir uns ein Modell ohne Armstützen und Sitzkissen, aber mit festem Stand. Für das Workout brauchen wir außerdem einen weichen Ball, alternativ tut's auch ein Kissen. Bei allen Übungen achten wir darauf, dass der Rücken gerade und der Blick nach vorn gerichtet ist. So fließt der Atem freier, die Übungen werden intensiver, und wir spüren, wie die Energie den Körper durchströmt. Etwa 15 Minuten dauert unser Training, danach fühlen wir uns wie neu – von Kopf bis Fuß!

1 Bein-Lifts powern unseren Rücken

und stabilisieren die Lendenwirbel

Auf die vordere Stuhlkante setzen, die Füße hüftbreit aufstellen und die Hände flach an die Stuhlseiten pressen. Aufrecht sitzen, so als ob der Kopf wie von einem Marionettenfaden nach oben gezogen wird. Beim nächsten Ausatmen das rechte Bein langsam angewinkelt heben und beim Einatmen wieder senken. Wichtig: Die Hüfte bleibt stabil! Übung auf jeder Seite 5-mal wiederholen.



2 Die Schulterbrücke macht den Brustkorb schön weit

Auf der Vorderkante des Stuhls sitzen, Hände dahinter auf der Sitzfläche aufstützen. Einatmen und beim Ausatmen das Gesäß anheben, bis der Körper eine Brücke bildet. Beim Einatmen das Gesäß senken, 5-mal.

3 Fahrstuhl-Übung

strafft den Beckenboden

Auf der Vorderkante Platz nehmen, die Sitzbeinhöcker sollten spürbar sein. Hände flach an die Stuhlseiten pressen, weichen Ball oder Kissen mit den Knien zusammendrücken. Ausatmen, Bauchnabel dabei nach innen ziehen – das Becken hebt sich leicht. Einatmen und das Becken wieder senken. 10-mal.



4 Becken-Kippe

stärkt unteren Rücken

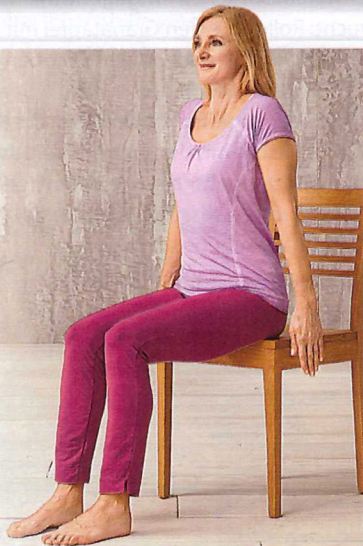
Auf der Kante sitzend Ball oder Kissen zwischen die Knie klemmen, Hände zwischen Hüfte und Rippen auflegen. Beim Einatmen Oberkörper aufrichten, Sitzbeinhöcker in den Stuhl drücken. Beim Ausatmen Beckenboden anspannen, Becken leicht nach hinten kippen. 5-mal.



5 Schulter-Heber

löst Verspannungen

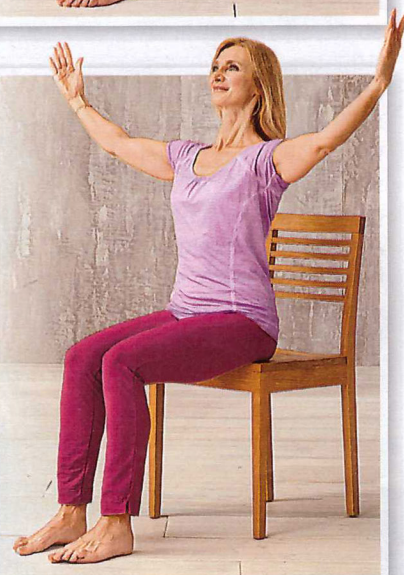
Vorne auf den Stuhl setzen, die Arme gerade seitlich herunterhängen lassen. Den Oberkörper kerzengerade aufrichten und die Schulterblätter zusammendrücken. Einatmen und dabei die Schultern langsam hochziehen, beim Ausatmen die Schultern im Zeitlupentempo senken. 5- bis 10-mal.



6 Große Kreise

entlasten die Schultern

Im Sitzen Beine hüftbreit aufstellen, Schulterblätter zusammendrücken. Mit der nächsten Einatmung die Arme gestreckt nach vorne, dann über den Kopf führen. Beim Ausatmen mit den Armen einen möglichst großen Kreis beschreiben, dann zurück in die Ausgangsposition. 5-mal.



Fotos: Gräfe und Unzer Verlag/Johannes Rodach (7), Decathlon, Triumph (2)

Gut zu wissen

Welches Tempo ist richtig?

■ Die Übungen sollten langsam gemacht werden. Das erhöht die Wirkung auf Muskeln und Faszien, und wir können auch unsere Atmung besser kontrollieren.

Muss ich barfuß trainieren?

■ Nein, Anti-Rutsch-Socken oder leichte Sportschuhe gehen auch. Hauptsache, unsere Füße haben festen Halt!

Worauf sollte ich sonst noch achten?

■ Rechte und linke Körperseite sollten parallel bleiben und bei den Übungen nicht in Schiefelage geraten. Anfangs ist es hilfreich, den Stuhl vor einen Spiegel zu stellen, um die Haltung zu prüfen. Nach einer Weile haben wir's drauf – und den Spiegel gar nicht mehr nötig.



▲ **Unser Buchtipp**

Noch mehr Übungen und Tipps gibt's in „Pilates für Späteinsteiger“, mit DVD. GU, 19,99 €



Die besten Helfer für unser Training

Wenn schon schwitzen, dann mit Stil! Diese super Sportmode bringt unsere Motivation in Schwung!



◀ **Leicht & luftig**

Das T-Shirt aus Baumwolle in Rosa fällt schön locker. Gr. XS–XL, Decathlon, 9,99 €

► **Mustergültig**

Die Capri-Tights mit raffinierten Print-Einsätzen und Taillenbund – nahtlos und atmungsaktiv. Gr. XS–XL, Triumph, 74,95 €



◀ **Da kneift nichts!**

Der Sport-BH hat verstellbare Träger. Cup 70 A–90 D, Triumph, 49,95 €