



FÜR SIE GETESTET

FLACHER BAUCH in 30 Tagen?

Im Herbst wird die Taille wieder betont. Aber wie bekommt man die Körpermitte schnell straff und schön? FÜR SIE-Gesundheitsredakteurin Dagmar Metzger hat **fünf Methoden** ausprobiert, die sichtbare Erfolge in nur vier Wochen versprechen

AERIAL YOGA Schwing dich schön

Wie Fledermäuse im Turndress hängen drei Frauen schon von der Decke, als ich den Aerial-Yoga-Kursraum betrete. Beeindruckend sieht das aus – und ganz schön schwierig.

Für wen?
Alle, die Yoga mit Extrakick möchten
Kosten: ca. 70 Euro pro Monat
Fazit: entspannte Körperstraffung

„Ist es gar nicht“, sagt Trainerin Dhanya Meggers lachend. „Am besten, du probierst es gleich mal selbst.“ Sie zeigt mir, wie ich in das Trapeztuch einsteige. Und siehe da: **Was ich am Boden nie hinkriegen würde, funktioniert in der Luft auf Anhieb.**

Relaxt schwebe ich im „Schmetterling“ und kann dabei sogar noch mit den Fingern Mudras formen. Das Gefühl von Schwerelosigkeit könnte süchtig machen. Hängen, schweben, schaukeln – ich würde am liebsten stundenlang weitermachen. Und doch geht es nicht um Akrobatik, sondern wie bei anderen Yoga-Formen auch um ein neues Körperbewusstsein und Stressabbau. Der Schlank-Erfolg: Aerial Yoga strafft nicht nur meinen Bauch, sondern entspannt mich auch so sehr, dass ich meine Frust-Schokolade überhaupt nicht mehr brauche.

Das sagt der Experte, Professor Ingo Froböse (Deutsche Sporthochschule Köln): „Alle Yoga-Arten sind ideal, um die Tiefenmuskulatur zu kräftigen. Speziell Aerial Yoga wirkt auf Bauch, Rücken und Oberkörper. Wegen der Aufhängung muss man sich nämlich permanent stabilisieren.“

Infos: Aerial Yoga („Flying Yoga“) ist relativ neu und wird bisher noch nicht in allen Fitness-Studios angeboten. Trainings gibt es z. B. in einigen „Meridian Spas“ (www.meridianspa.de) sowie bei „Nayo-Balance“ (www.nayo-balance.de).



Für wen?
Leute, die wenig
Zeit haben
Kosten: 13,99 Euro
Fazit: preiswert,
aber man braucht
viel Disziplin

FITNESS-DVD Training statt „Tatort“

Mein Fernsehcoach heißt Mark und hat bei der US-Army schon 700 Elitesoldaten gestählt. Praktischerweise gibt's sein Programm „Fit ohne Geräte“ auf DVD. Ich kann ihn also auf Knopfdruck vorturnen lassen. Außer am Kopf scheint Mark überall Muskeln zu haben. So fällt es ihm nicht schwer, **nur mit dem eigenen Körpergewicht noch mehr Muckis aufzubauen.** Das sei effizienter als Hantelnstemmen und lasse das Fett schneller schmelzen als Aerobic, verspricht er. Also hoch die Beine und rüber mit dem Kopf. Das Problem: Ich habe keine Ahnung, ob ich's richtig mache. Und mehr als jeweils 15 Minuten halte ich nicht durch. Das finde ich ein bisschen frustrierend. Immerhin: Obwohl ich nur halb so viel „Bodyweight-Training“ mache, wie Mark vorschlägt, werden nicht nur meine Bauchmuskeln fester, **sondern auch Schenkel, Po und Beine** straffer. **Das sagt Professor Froböse:** „Kraftübungen verhelfen tatsächlich zu einem gesteigerten Grundumsatz und machen einen schlanken Körper. Kleinere Gewichte – oder auch gar keine – und höhere Wiederholungszahlen sind der beste Weg. Nur mit einer DVD zu trainieren birgt aber zwei Gefahren: Es kann langweilig werden, und man kann sich leicht überanstrengen.“ **Infos:** „Fit ohne Geräte“ von Mark Lauren gibt es auf DVD (13,99 Euro) und als Buch (16,99 Euro) zum Nachlesen (beide Riva Verlag).

HYPOXI Steppen im Taucheranzug

Wosch! Mit Unterdruck wird alle paar Minuten an meinem Bauch gesaugt, während ich auf dem Stepper unterwegs bin. „Das verstärkt die Durchblutung und löst Fett aus den Zellen“, erklärt Henrik Schünemann, Chef des „Hypoxi-Figurzentrums Hamburg“. Bequem ist das nicht. Für die Schröpfmassage beim Gehen musste ich mich in einen **luftdichten Gummianzug mit allerlei Kabelanschlüssen** zwängen. Schwitzen garantiert – nicht nur durch das Steppen. Zum Glück ist nach 20 Minuten alles vorbei. Ich habe Lust auf Apfelschorle. Aber die verkneife ich mir. Zum Hypoxi-Training gehört nämlich auch eine Ernährungsanalyse. Und die hat ergeben, was ich mir schon gedacht habe: Von Kohlenhydraten und Zucker sollte ich besser die Finger lassen und auch sonst mehr Disziplin beim Essen halten. Nach vier Wochen mit je zwei Studiobesuchen passe ich wieder in meine Lieblingsjeans, die zuvor fast ein Jahr lang wegen Kneifens im Schrank lag.



Für wen?
Nur für Leute,
die bereit sind,
zusätzlich Diät zu halten
Kosten: ca. 500 Euro
pro Monat
Fazit: teuer und
unbequem

Das sagt Professor Froböse:
„Schlank werden Sie vor allem durch die Ernährungsumstellung und das Extra an Bewegung. Das können Sie auch umsonst haben.“

Infos: „Hypoxi“ wird in speziellen Studios angeboten. Infos z. B. unter www.hypoxi-hamburg.com und www.move-communications.com.

Anzeige 1/1



Für wen?
Auch für Unsportliche
Kosten: 12 Euro pro Stunde
Fazit: Spaß-Training, von dem auch der Rücken profitiert

BALANCE SWING Gute Laune auf dem Trampolin

Wer wie ich schon als Kind von Hüpfburgen magisch angezogen wurde, kann meine Begeisterung für dieses Training gut verstehen. **Hopsen ist lustig, nicht anstrengend, und man kann es sofort.** Dabei muss man gar keine hohen Sprünge machen. Auf dem weich gefederten Mini-Trampolin geht's mehr um das „Swingen“ und darum, die Balance zu halten. Dadurch werden alle

Muskeln gefordert. Nach einer Stunde bei „Balance Swing“-Trainerin Regina Ziegler kann ich schon, ohne zu kipeln, auf einem Bein stehen und den Fuß kreisen lassen. Das Trampolin ist aber auch super als Unterlage für Muskelübungen oder zum Entspannen nach dem Swingen. Und der Wabbelbauch? Wurde nach und nach fester, unter anderem, weil sich auch meine Haltung automatisch verbessert hat.

Das sagt Professor Froböse: „Ich bin ein großer Fan dieser Mini-Trampoline, weil sie Rücken und Gelenke schonen und die Balance verbessern. Das langsame Abfedern begünstigt den Stoffwechsel. Und weil's Spaß macht, verliert man nicht so schnell die Lust.“
Infos: Kurs-Anbieter findet man etwa unter www.rezibound.com und www.balance-swing.de. Mini-Trampoline für daheim gibt's z. B. bei www.bellicon.de (ab ca. 360 Euro).

NEU AUF
fuersie.de

Zumba, Pilates,
Bauch/Beine/Po?
Klicken Sie auf
fuersie.de/
fitness-videos



Für wen?
Alle, die keine Angst vor Muskelkater haben
Kosten: 45 Euro pro 25 Minuten
Fazit: schneller Muskelaufbau mit Personal Training

POWER PLATE Rütteln bis zum Umfallen

So muss es sich anfühlen, wenn man versucht, bei einem Erdbeben Kniebeugen zu machen. Auf der „Power Plate“ werden selbst banale Sit-ups zum Ganzkörper-Workout: Die Schwingungen der ursprünglich für Astronauten entwickelten

Hightech-Platte werden auf den Körper übertragen und bringen die Muskeln dazu, sich automatisch anzuspannen. So kommen **97 Prozent aller Muskelfasern in Bewegung.** Gut, dass Personal Trainer Patrick Pott bei allen Übungen dabei ist. Zu Anfang habe ich sogar ein bisschen Angst, vom Podest zu fallen. Er erklärt mir auch, was ich seriöserweise von der Plate erwarten kann: „Sie ersetzt das Training nicht, sondern intensiviert es nur“, so der Ex-Leistungssportler. Lohn der Anstrengung und des Muskelkaters danach sind nicht nur gestählte Bauchmuskeln, sondern auch mehr Kondition schon nach der vierten Session.

Das sagt Professor Froböse: „Die Vibrationen machen das Training tatsächlich effektiver. Besonders die größeren und kräftigeren Muskelfasern profitieren. Allerdings sollten Sie nur mit qualifizierten Trainern üben, um zum Erfolg zu kommen und keine Gelenk- oder Rückenprobleme zu riskieren.“
Infos: Gutes „Power Plate“ bietet z. B. „Vivo Private Fitness“ an (www.vivo-fitness.de).

FOTOS: EMMA CARLSSON; HAIRSTYLING & MAKE-UP: HEIKE AX; DANK AN: „MERIDIAN SPA HAMBURG“, WWW.ANANDA-AERIALYOGA.DE; PANASONIC

Anzeige 1/1