

RÜCKEN OHNE SCHMERZ TOP-ÜBUNGEN FÜR STUDIO UND ZUHAUSE

# Men's Health

## ESSEN SIE SICH SCHLANK!

Imbiss, Kantine, Mikrowelle:  
die besten Fett-weg-Menüs

## SLOW-SEX – SO HALTEN SIE EWIG DURCH

Schöne Zähne,  
gesunde Haut  
Hier dürfen Männer  
schummeln: Seite 108

# SIX- PACK GARANTIE!

6 NEUE WEGE ZUM WASCHBRETTBAUCH  
+ TEST: DIESE STRATEGIE IST FÜR SIE IDEAL



OKTOBER 2008 Deutschland € 4,00  
Österreich € 4,50 Schweiz SFR 8,20 MENSHEALTH.DE

## 11 TRICKS GEGEN STRESS

Soforthilfe bei Ärger im Job,  
Eifersucht, Babyalarm ...

## ERFORSCHT: WIE SIEGER DENKEN S. 173

Macht  
Mutti Sie  
krank?  
Test, Seite 177

## DER WEIN- GUIDE FÜR BIERTRINKER

» Und dann hat  
sie zugeschlagen ...«  
Report: Wenn Männer  
zu Opfern werden

Spanien € 5,30 · Spanische Kanaren € 5,50  
Italien € 5,30 · Frankreich € 5,30  
Griechenland € 6,00 · Benelux € 4,70  
Zypern € 6,20 · Slowakei SK 220,00





**TYP A**

Leute Ihres Schlages sind mit **Fitness-Boxen** bestens bedient (Seite 74)

**TYP B**

Sie fahren am besten mit **Elektromyostimulation** (EMS-Training, Seite 75)

**TYP C**

Ihr perfektes Programm heißt **Pilates** (Seite 76)

**TYP D**

Bei Ihnen funktioniert's mit **Functional Training** reibungslos (Seite 78)

**TYP E**

**Hochintensitätstraining** lässt Sie maximale Erfolge feiern (Seite 80)

**TYP F**

**Hip-Hop-Dance** bringt Sie so richtig in Schwung (Seite 82)





Die Mixtur aus östlichen und westlichen Bewegungslehren erfand Joseph Pilates vor rund 90 Jahren. Alle Übungen erfordern eine spezielle Atemtechnik – die ist bereits ein Bauchtraining für sich

## Wie es funktioniert

Im Zentrum steht das so genannte Powerhouse, das Sie vor jeder Übung aktivieren. „Dabei spannen Sie die tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln an und ziehen den Nabel zur Wirbelsäule“, erklärt Pilates-Ausbilder Birchler. Die Bewegungen sind betont langsam, 1 Satz dauert bis zu 2 Minuten (klassisches Krafttraining: 90 Sekunden).

## Was Sie brauchen

Wichtigstes Utensil ist eine weiche Trainingsmatte (1,5 Zentimeter dick). Um die Haltung zu beobachten, ist ein Spiegel hilfreich. Tools für Fortgeschrittene: kleine Bälle, Ringe, Schaumstoffrollen. Die Grundlagen des Trainings sollte man im Einzelunterricht lernen (ab etwa 50 Euro).

## Warum es so gut ist

Pilates kräftigt Muskeln nicht nur, sondern dehnt sie auch und sorgt so für mehr Beweglichkeit. Da die Bewegungsabläufe meistens recht komplex sind, werden gleichzeitig Koordination und Balance trainiert. „Das bewusste Atmen wirkt zudem auf viele entspannend“, so Birchler.

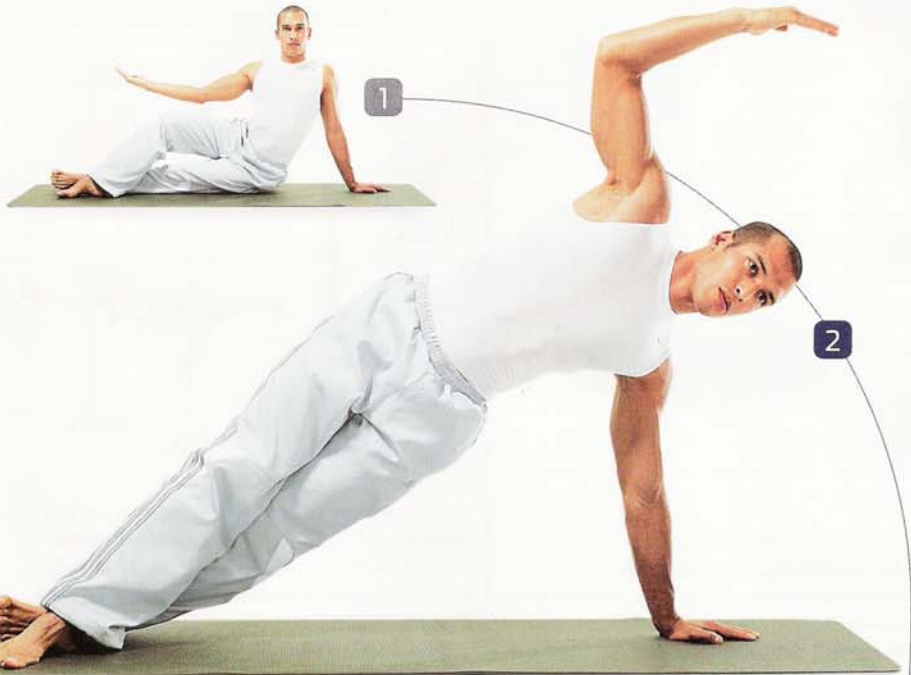
Unser Experte:  
**Danny Birchler**



Der Schweizer betreibt ein Pilates- und Yoga-Studio in Zürich und leitet zahlreiche Pilates-Kurse an der Swiss Academy of Fitness & Sports. [www.dannybirchler.com](http://www.dannybirchler.com)

Zeitaufwand ⌚⌚⌚⌚⌚⌚ Kosten 💰💰💰💰💰 Schwierigkeit 🏋️🏋️🏋️🏋️🏋️

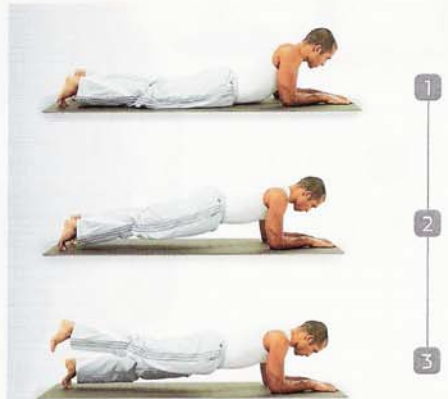
## DIE 3 STÄRKSTEN HALTUNGEN



### SIDE-BEND

für die komplette Bauchmuskulatur

1. Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen aufrecht auf eine Matte. Rechten Fuß über den linken legen, mit dem linken Arm abstützen und Oberkörper leicht nach links drehen, so dass Sie nur noch auf der linken Backe sitzen. Rechten Arm gerade zur Seite strecken.
  2. Ausatmen, das Powerhouse aktivieren und das Becken heben, bis die Beine gestreckt sind. Rechten Arm um 90 Grad anwinkeln. Der rechte Oberarm ist etwa auf einer Linie mit dem linken Arm.
  3. Mit der rechten Hand greifen Sie unter dem Körper hindurch. So kurz halten, anschließend zurück in die Ausgangsposition.
- 6 bis 8 Wiederholungen von Schritt 1 bis 2, dann 4 bis 6 Wiederholungen von Schritt 1 bis 3, dann Seiten wechseln**



### HOOVER

in erster Linie für die geraden Bauchmuskeln

1. Bauchlage, Ellenbogen unter den Schultern positionieren. Hände flach am Boden, die Füße hüftbreit auseinander.
  2. Ausatmen, Powerhouse aktivieren und das Becken heben, bis der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.
  3. Ein Bein heben, kurz halten, wieder zurück zu Position 1.
- 6 bis 8 Wiederholungen von Schritt 1 bis 2, dann 4 bis 6 Wiederholungen von Schritt 1 bis 3, dann Bein wechseln**



### TEASER

vorwiegend für die geraden Bauchmuskeln

1. Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine in einem Winkel von etwa 45 Grad nach oben. Die Arme über den Kopf nach hinten strecken. Wichtig: Rücken gerade halten!
  2. Ausatmen, Powerhouse aktivieren, Oberkörper aufrichten, Arme mitführen, bis sie parallel zu den Beinen sind (deren Position halten). Dann Oberkörper langsam wieder senken.
- 4 bis 6 Wiederholungen**