

# active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

3,50€ - Schweiz 6,80 Sfr

Österreich 3,90€ - Luxemburg 4,10€  
Belgien 4,10€ - Italien 4,60€ - Spanien 4,60€

4/2016

## Laufen

**5** gute Gründe, gerade jetzt rauszugehen

**Großes Gewinnspiel**

## Das große Outdoor-Abenteuer

Drachenfliegen, Paragliding, Fallschirmspringen

## Mythos

Alpenüberquerung

## Natürlich Kokosblüten

Die schlanke Zuckeralternative

## Indoorcycling

Ausdauerspaß auch für Zuhause

## Flying Pilates

Schwebend die Mitte finden

# Warum Faszientraining glücklich macht!

**Straffer, beweglicher, fitter.**

**Plus:** Die besten Übungen zur Leistungssteigerung und zur Regeneration.



4 119010 400500 04

Ich hänge in der kleinen Stoffschaukel, umgeben von fliederfarbenem, weichen Lycramaterial und fühle mich geborgen und geschützt. Jetzt eine Runde dösen... Doch das Leben hat anderes mit mir vor. Ich absolviere gerade meine erste Flying-Pilates-Stunde.

Seit einigen Monaten arbeite ich daran, acht Kilo abzunehmen. Fünf sind dank Ernährungsumstellung schon weg. Für die restlichen drei Kilo wären etwas mehr Bewegung hilfreich. Doch genau daran hapert es – ich kann mich nicht aufraffen. Darum versuche ich heute mein Glück mit dem neuen Trendkurs Flying-Pilates, der seit kurzem in Hamburg angeboten wird. Vielleicht gefällt mir der Kurs ja so gut gut, dass ich daran hängen bleibe.... Im wahrsten Sinne übrigens – denn bei dieser Trainings-Variante werden alle Übungen in oder an einem frei von der Decke hängendem Tuch ausgeführt, was die Übungen deutlich effizienter machen soll. Gespannt betrete ich den Übungsraum und erblicke fünf Frauen, die bereits in farbenfrohen Tüchern baumeln. Sie hängen etwa einen Meter über dem Boden – und ich muss zugeben, etwas lustig sieht das Ganze schon aus.

2012 hat die Hamburger Pilates- und Personal-Trainerin Sonja Ehrlich diese Trainingsmethode entwickelt. Flying-Pilates soll zu langen, schlanken Muskeln, definierten Bauchmuskeln, einer besseren Körperspannung und mehr Beweglichkeit verhelfen – und zwar in rekordverdächtiger Zeit. Über 150 verschiedene Übungen hat Sonja Ehrlich inzwischen für ihr Repertoire entwickelt. Dieses Trainingskonzept gibt sie bundes- und europa-weit an interessierte Trainer weiter. Einige dieser Übungen lerne ich heute kennen.



# PILATES IN DER LUFT

Der neue Trendkurs **Flying-Pilates** verspricht lange, schlanke Muskeln, einen trainierten Bauch und gute Laune. Klingt super, fand unsere Autorin und schmiss sich wagemutig ins Tuch.



Fotos: Flying-Pilates, privat

*Die Körpermitte zu aktivieren, spielt beim Pilates eine entscheidende Rolle.*

## Wirbel für Wirbel

Der Unterricht beginnt – zuerst noch auf der Matte: Wirbel für Wirbel rollen wir unseren Rücken auf, aktivieren dabei unser sogenanntes „Powerhouse“ – also die Tiefenmuskulatur von Bauch, Beckenboden und Wirbelsäule. Dazu ziehen wir beim Ausatmen unseren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. So, als würde man den Reißverschluss einer zu eng gewordenen Hose schließen wollen. „Nun den Beckenboden anspannen“, weist uns Sonja an. Die Körpermitte zu aktivieren, spielt beim Pilates eine entscheidende Rolle. Denn eine starke Mitte sorgt für eine schöne Körperhaltung und beugt Rückenschmerzen vor.

Nun bittet uns Sonja an die Tücher. Es gilt, die Kanten des trapezförmigen Lycra-Tuches so übereinanderzulegen,

dass eine Art Schaukel entsteht. Das Tuch ist etwa 3,70 Meter lang und 2,80 Meter breit. Sowohl den Stoff auseinander zu fummeln als auch hineinzuhüpfen, will mir nicht auf Anhieb gelingen. Aber mit Sonjas Hilfe klappt es dann doch und ich schaukele wie eine Dreijährige vor und zurück. Das fühlt sich gut an und ich kann dabei merklich entspannen.

## Tolle Unterstützung

Fertigmachen zur ersten Übung: Jede von uns steckt nun ein Bein in die trapezförmige Schaukel hinter sich und dehnt ihre Oberschenkelmuskeln. Unser „Powerhouse“ ist dabei permanent aktiviert. Schnell merke ich, wie gut mich das Tuch bei der Übung unterstützt. Aus eigener Körperkraft hätte ich nie so lange auf einem Bein stehen

bleiben können, um das andere Bein zu dehnen. „Jetzt Arme nach oben strecken, weiter atmen und das Gleichgewicht halten“, weist uns Sonja an. Ich spüre eine Dehnung im Schulterbereich, die wirklich guttut. Es folgen weitere Übungen im Stehen, schwebend, am Boden und über Kopf. So sollen wir uns mit beiden Schultern ins Tuch hängen und uns kräftig nach vorne lehnen. Oder eine Kopf-über-Übung machen, bei der wir uns rückwärts in den Handstand fallen lassen.

Ich zögere. Wird mich das Tuch auch wirklich halten? Aber Sonja beruhigt mich: „Keine Sorge, es trägt bis zu zwei Tonnen – du kannst also ruhig vertrauen und dich fallen lassen.“

## Intensives Training

Und tatsächlich – es trägt mich nicht nur, es hilft mir sogar erneut: Plötzlich kann ich den Rücken wie eine Brücke beugen und auch der Handstand scheint ein Kinderspiel. So leicht habe ich noch nie Verspannungen gelockert und Muskeln gestärkt. Und es macht echt Spaß, sich immer wieder ins Tuch fallen zu lassen und hin und her zu schwingen. Sonja begleitet uns dabei durch das Training, zeigt Tipps und Tricks, macht die Übungen vor oder steht helfend zur Seite. Die Zeit vergeht wie im Flug und ich bemerke gar nicht, wie intensiv ich meine Muskeln dabei trainiere. Denn um die Spannung zu halten, gilt es, den Körper permanent auszugleichen und zu stabilisieren. Das wird mir am nächsten Tag so richtig bewusst, als sich ein kleiner, aber feiner Muskelkater bemerkbar macht.

Jetzt befinde ich mich noch ahnungslos in der Entspannungsphase – was bedeutet: Wir dürfen uns nun in unser Tuch einwickeln und zu ruhigen Klängen zur Ruhe kommen. Während mein ganzer Körper komplett im Tuch verschwindet – und ich absolut nichts machen muss, außer mich tragen zu lassen – weiß ich, dass ich a) eine Hängematte im Garten haben möchte und b) hier in Zukunft sicher noch oft aktiv abhängen werde.

*Nari Nikbakht*



### Info

Nari Nikbakht trainierte Flying-Pilates bei Sonja Ehrlich in Hamburg, [www.flying-pilates.de](http://www.flying-pilates.de). Infos über Kurse erhalten Sie von der Trainerin per E-Mail: [info@flying-pilates.de](mailto:info@flying-pilates.de) oder über [business-partner.flying-pilates.de](http://business-partner.flying-pilates.de)