

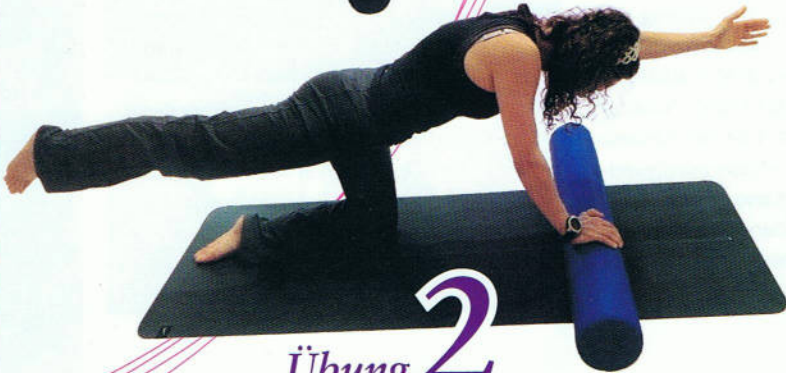
Pilates

Ein Training, das Körper und Geist verändert



Übung 1

Strafft den Bauch. Legen Sie sich auf den Boden oder auf die Rolle. Die Beine werden angewinkelt. Führen Sie die Arme nach vorne und das Kinn zur Brust - 10 Wiederholungen.



Übung 2

Ausgangsposition Vierfüßlerstand. Linkes Bein und rechten Arm ausstrecken, dann wechseln. 10 Wiederholungen je Seite. Stärkt Po und Rücken.

Hollywoodstars wie Jodie Foster, Julia Roberts und Daniel Craig schwören auf Pilates. Die Sängerin Madonna und bekannte Top-Models halten sich durch diese populäre Trainingsmethode fit. Aber was steckt eigentlich hinter dieser Fitness-Welle, die vor einigen Jahren über den großen Teich nach Deutschland schwappte?

Die Augenblick-Redaktion befragte dazu eine Frau, die es wissen muss: Behtarin Rafati (43) praktiziert seit über 15 Jahren Yoga und Pilates und unterrichtet Gruppen und Einzelpersonen in beiden Disziplinen. Sie ist Mitglied im DGYMB (Deutscher Gymnastikbund), leitet Kurse am Bildungszentrum und an der VHS Stein und hat ihr eigenes Yoga- und Pilates-Studio.

Behtarin, was genau versteht man unter dem Modebegriff Pilates?

Die Trainingsmethode wurde benannt nach dem Deutschen Joseph Pilates, der zur Linderung seiner eigenen gesundheitlichen Beschwerden (Asthma, Rachitis) verschiedene Sportarten ausprobierte. Dazu gehörten Boxen, Gymnastik, Skifahren, aber auch Tai Chi und Yoga. Zu Beginn nannte er sein auf Basis dieser Einflüsse entwickeltes Training noch „contrology.“ Im Jahr 1926 wanderte er nach New York aus und gründete sein erstes Pilatesstudio. Pilates besteht als Matstraining aus 500 Übungen sanfter und fließender Bewegungen, die - kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik - unter höchster Konzentration ausgeführt werden. Weitere Hilfsmittel sind Ring und Rolle.

Wie sehen die Übungen aus?

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf die Stärkung der Körpermitte und die Stabilisierung der idealen Körperhaltung ab. Wichtig hierbei sind fünf Punkte: Atmung, Zentrierung (Powerhouse = Kraft- und Kontrollzentrum in der Körpermitte), Präzision, Kontrolle und Bewegungsfluss.



Gewinnen Sie **zwei Pilates-Schnupperstunden**

im Studio von Behtarin Rafati*

Wie nannte Joseph Pilates sein Training zu Beginn?

Senden Sie die Lösung bis zum 30. April 2013 an Nicole Maier Marketing

* Adresse: Hubertusstraße 2 90547 Stein Tel.: 0911/89 65 7004



Für wen ist Pilates geeignet bzw. wem würden Sie eher davon abraten?

Das Pilates-Training ist für wirklich JEDEN geeignet: von jung bis alt, vom Einsteiger bis hin zum Leistungssportler. Es eignet sich besonders zur Prophylaxe gegen Rückenbeschwerden, aber auch für Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen oder für Frauen nach der Schwangerschaft. Wichtig ist, dass das Training von einem zertifizierten Lehrer durchgeführt wird und die Leistungsniveaus nicht gemischt werden.

Welche positiven Effekte kann Pilates haben?

Wer regelmäßig Pilates macht, verbessert seine Haltung. Die Muskeln werden straffer und schlanker und die Bewegungen geschmeidiger. Der größte Effekt zeigt sich in einer schmaleren Taille, einem flacheren Bauch und einer kräftigeren Pomuskulatur. Die Beckenbodenmuskulatur, die que-

ren und schrägen Bauchmuskeln werden gestärkt. Da man sich während des Trainings völlig auf seinen Körper und die richtige Atmung konzentriert, haben die Gedanken keine Zeit, um Sorgen und Probleme des Alltags zu kreisen. Das entspannt und baut Stress ab. Man fühlt sich nach dem Training frisch und erholt und hat ein besseres Körperbewusstsein. Ebenso entwickeln und verbessern sich Koordination und Geschicklichkeit.

Wo sehen Sie den Hauptunterschied zwischen Pilates und Yoga?

Der Hauptunterschied liegt in der Atmung. Während man bei Yoga durch den Bauch atmet, wendet man bei Pilates die Brustkorbatmung an. Während man bei Pilates aufeinanderfolgende, fließende Übungen macht, verharrt man bei den typischen Yoga-Übungen in der jeweiligen Haltung.

Übung 3

Ausgangsposition wie abgebildet. Linker Arm nach oben gestreckt. Heben sie dann das linke Bein, dann wechseln. 10 Wiederholungen je Seite.



Behtarin Rafati (43) praktiziert seit über 15 Jahren Yoga und Pilates.



Mitarbeiter-Aktion
Apollo-Optik spendet an das Frauenhaus Schwabach

Apollo-Optik spendete an das Schwabacher Frauenhaus 2.300 Euro – der Erlös der Tombola, die zum diesjährigen Tag der offenen Tür veranstaltet wurde.

Die Idee der Spende an das lokal ansässige Frauenhaus stammt von den Mitarbeitern der Apollo-Optik Zentrale, die ihren ganz persönlichen Beitrag dazu leisten wollten, das Leid der Bewohnerinnen der Einrichtung zu lindern. „Wir haben nicht lange überlegt, als es darum ging, die gesammelten 2.300 Euro zu spenden. Was liegt denn näher, als Frauen und Kindern in unserer Region zu helfen?“ so Werner Böhm, Abteilungsleiter Logistik und Mitinitiator der Mitarbeiter-Spendenaktion. Die Gäste des Tags der offenen Tür von Apollo-Optik haben im Oktober fleißig Lose gekauft und sich dazu noch über tolle Gewinne wie etwa iPads, Drucker, Kaffeemaschinen und vieles mehr freuen dürfen.

Der Tombolaerlös in Höhe von 2.300 Euro dient jetzt einem guten Zweck und alle Beteiligten sind mehr als glücklich darüber. „Wir freuen uns über jede Spende, und ganz besonders, wenn sie aus der Nachbarschaft kommt“, so Andrea Hopperdietzel, Leiterin des Frauenhauses in Schwabach. Das Frauenhaus bietet körperlich und seelisch misshandelten Frauen und ihren Kindern vorübergehend Schutz und Unterkunft und ist rund um die Uhr erreichbar. Und das Wichtigste daran: Die Adresse bleibt anonym und Männer haben keinen Zutritt. „Unsere Frauen erhalten von uns Unterstützung in allen Belangen. Dazu gehören der Umgang mit Ämtern, Fragen zu Unterhalt und Sorgerecht und psychosoziale Beratung“, ergänzt Frau Hopperdietzel.

Die Mitarbeiter von Apollo-Optik sind stolz darauf, einen kleinen Beitrag zu dieser Unterstützung leisten zu können.



Für alle, die helfen möchten!

Das Spendenkonto lautet:
Sparkasse Mittelfranken Süd
Kontonummer 73304
BLZ 764 500 00