

EXPERTENTIPP

Fahrradputz – lieber sanft als mit Hochdruck

Bereits mehr als 100 Jahre gibt es den Familienbetrieb Zweirad Schelter in Ohrdruf bei Gotha. Gemeinsam mit seinem Zwillingbruder Steffen ist Arndt Schelter Inhaber in der vierten Generation. Er rät allen, die ihr Rad selbst auf Vordermann bringen wollen, Luftdruck, Beleuchtung und Bremsen zu kontrollieren und beim Putzen aufzupassen.



„Die empfindlichen Radlager und Federgabeln können beim Fahrradputzen mit einem Hochdruckreiniger beschädigt werden. Wasser, Bürste und Lappen reichen vollkommen aus.“

Arndt Schelter, Fahrradhändler

ISS DICH FIT

Erdbeersalat mit Hähnchen



FOTO: ISTOCK/ALLEKO

Zutaten (für 4 Portionen)

100 g Rucola, 500 g Erdbeeren, 150 g Brie, 400 g Hähnchenbrustfilet, Salz und Pfeffer, 2 Prisen Paprikapulver, 1 EL Butter, 3 EL weißer Balsamico, 2 EL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Den Rucola waschen, trocken schleudern und leicht auseinanderzupfen, die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren, den Käse in Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver würzen und in einer Pfanne mit der Butter 8 bis 10 Minuten von beiden Seiten kross anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für das Dressing den Balsamico, das Olivenöl, den Zitronensaft, den Honig und den Cayennepfeffer verquirlen. Das Dressing über die Erdbeeren geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Streifen, sogenannte Tranchen, schneiden. Rucola, Käse und Fleischstücke unter die Erdbeeren heben und sofort servieren.

Unter Spannung

Einst für professionelle Tänzer entwickelt, ist Pilates heute in Fitnessstudios und zu Hause beliebt. Vier Übungen, die Bauch, Beine und Po in Form bringen und den Rücken stärken

Die Brücke: Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper. Einatmen, Muskeln anspannen und Füße aufstellen. Beim Ausatmen den Po anheben, Rücken und Oberschenkel bilden eine gerade Linie. Kurz halten, absetzen, fünf Mal wiederholen.

1



2

Teaser: Auf den Rücken legen, Arme nach oben ausstrecken. Beim Ausatmen die Beine zum 45-Grad-Winkel anheben. Gleichzeitig den Oberkörper aufrichten. Arme nach vorne strecken. Kurz halten, langsam ablegen und mehrmals wiederholen. Der Teaser ist eine recht schwierige Pilates-Übung, mit einem Ball (siehe Bild) wird sie noch anspruchsvoller.



Beinlift: Begeben Sie sich in den Vierfüßerstand und spannen Sie die gesamte Muskulatur an. Tief einatmen. Beim Ausatmen das linke Bein gerade nach oben strecken, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Zehn Mal wiederholen, dann ist das rechte Bein dran.

3



4

Bankstellung: Gehen Sie in Liegestützposition, stützen sich aber auf die Ellenbogen auf. Dabei leicht ausatmen, den Bauchnabel einziehen und den Beckenboden anspannen. Die Schultern sollten entspannt bleiben. Die Übung ruhige 10 bis 20 Atemzüge lang halten.



Illustrationen: raufeld/juliana Hesse, istock/BerSonne

Für ein starkes Körperzentrum

Vor rund 100 Jahren erfunden, jetzt im Trend: Pilates hilft nicht nur bei Rückenleiden – wenn man ernsthaft trainiert

Von Cornelia Wolter

Knackiger Po, flacher Bauch und Schönheit – Buchtitel zum Thema Pilates versprechen vieles. Und Madonna, bekennender Pilates-Fan, scheint mit ihrem perfekt durchtrainierten Körper der lebende Beweis dafür zu sein, dass dieser Sport zu einer definierten Figur ohne ein Gramm Fett verhilft. Doch dahinter steckt viel Arbeit, sagt Michaela Bimbi-Dresp, Trainerin und Autorin eines Pilates-Standardwerks. Zwar lassen sich eine schlankere Taille oder ein besser trainierter Po durch gezielte Übungen durchaus erreichen. Für die Trainerin geht es bei dem Sport aber um mehr: „Wer regelmäßig Pilates macht, verbessert seine Haltung und beugt Rückenverletzungen vor“, sagt sie. Pilates wird mit oder ohne Geräte betrieben. Viele dieser speziellen Geräte wurden vom 1883 geborenen Joseph

Hubertus Pilates konstruiert. Insgesamt gibt es rund 400 Geräteübungen. Sie werden etwa am sogenannten Reformer ausgeführt, der optisch einer Rudermaschine ähnelt, oder am Cadillac, einem Gestell, das ein wenig an ein Gitterbett erinnert. Der Trainingseffekt ergibt sich daraus, dass der Sportler gegen Federwiderstände oder die Schwerkraft arbeitet. Seit dem Tod des Meisters 1967 sind teilweise neue Geräte und Übungen entstanden.

Die Körpermitte aktivieren

Im Wesentlichen wird bei dem Sport zwischen zwei Strömungen unterschieden: der klassischen – ihre Vertreter halten sich genau an die Lehren Pilates' – und der zeitgenössischen. Bei Letzterer werden moderne medizinische und physiologische Erkenntnisse einbezogen und einige Übungen entsprechend angepasst. „Bei allen Pilates-Bewe-



Pilates-Übungen trainieren Körper und Geist.

FOTO: ISTOCK/MIKOLETTE

gungen ist das Entscheidende, dass sie vom Körperzentrum ausgehen“, erläutert Michaela Bimbi-Dresp. Das gilt auch für die Bodenübungen ohne Geräte. Die Körpermitte – beim Pilates Powerhouse genannt – befindet sich in der Nähe des Bauchnabels. Um sie zu aktivieren, atmet man leicht aus, zieht den Bauch

ein und spannt den Beckenboden an. Das Zusammenspiel von Beckenboden, Bauch- und Tiefenmuskeln soll Körperzentrum und Wirbelsäule stabilisieren. Pilates-Übungen werden langsam und konzentriert und mit ruhigem Atem ausgeführt – eingatmet wird durch die Nase und ausgeatmet durch den Mund.

Weitere Trainingshilfen

■ Gerade für Anfänger sind spezielle **Pilates-Kurse** (in einem Fitnessstudio, einem Verein oder an der Volkshochschule) empfehlenswert. Bei Rückenleiden ist es übrigens oft möglich, dass die Kosten von der **Krankenkasse** übernommen werden.

■ Wer lieber zu Hause sportelt, kann vor dem Bildschirm aktiv werden. Dafür bieten sich **Pilates-DVDs** und **-Apps** für Tablet und Smartphone an. Auch die Internet-Videoplattform **YouTube** hält zahlreiche kostenlose Sportvideos bereit, in denen Trainer erklären, worauf es bei der korrekten Ausführung der Übungen ankommt – man sollte jedoch darauf achten, dass es sich um qualifizierte Fitnesstrainer handelt.