

MADAME

MAI 2015 • DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6 • SCHWEIZ SFR 10

**EINMAL
STRAFFEN,
BITTE!**

**TREATMENTS
& METHODEN
FÜR EINE
SCHLANKE
SILHOUETTE**

*Scarlett Johansson
geht neue Wege*

**MEINE
MUTTER
UND ICH**

Barbara Sukowa,
Katja Riemann,
Karin Dor und
Margarethe von Trotta
über ein hoch
emotionales Thema

**SUMMIER
WHITTE**

**LICHT, LUFT, LEICHTIGKEIT – DIE SCHÖNSTEN
LOOKS IN WEISS: EASY ROMANCE * SLEEK CHIC *
DOLCE-VITA-STYLE * TASCHEN ZUM VERLIEBEN**



4

FORM? VOLLENDET!

Wer unzufrieden mit gewissen Körperregionen ist – meistens sind es Bauch, Beine und Po –, kann durch diese HOCHEFFEKTIVEN TRAININGS erstaunliche Ergebnisse erzielen

Erstaunlich, was sich in letzter Zeit in meinem Freundes- und Bekanntenkreis getan hat. Frauen, die, solange ich sie kenne, immer von gewissen Problemzonen durchs Leben begleitet wurden, standen plötzlich wesentlich leichter und vor allem wohlproportionierter vor mir. Bei der einen war es die Taille, die auch 15 Jahre nach einer Geburt nicht wieder dünner wurde

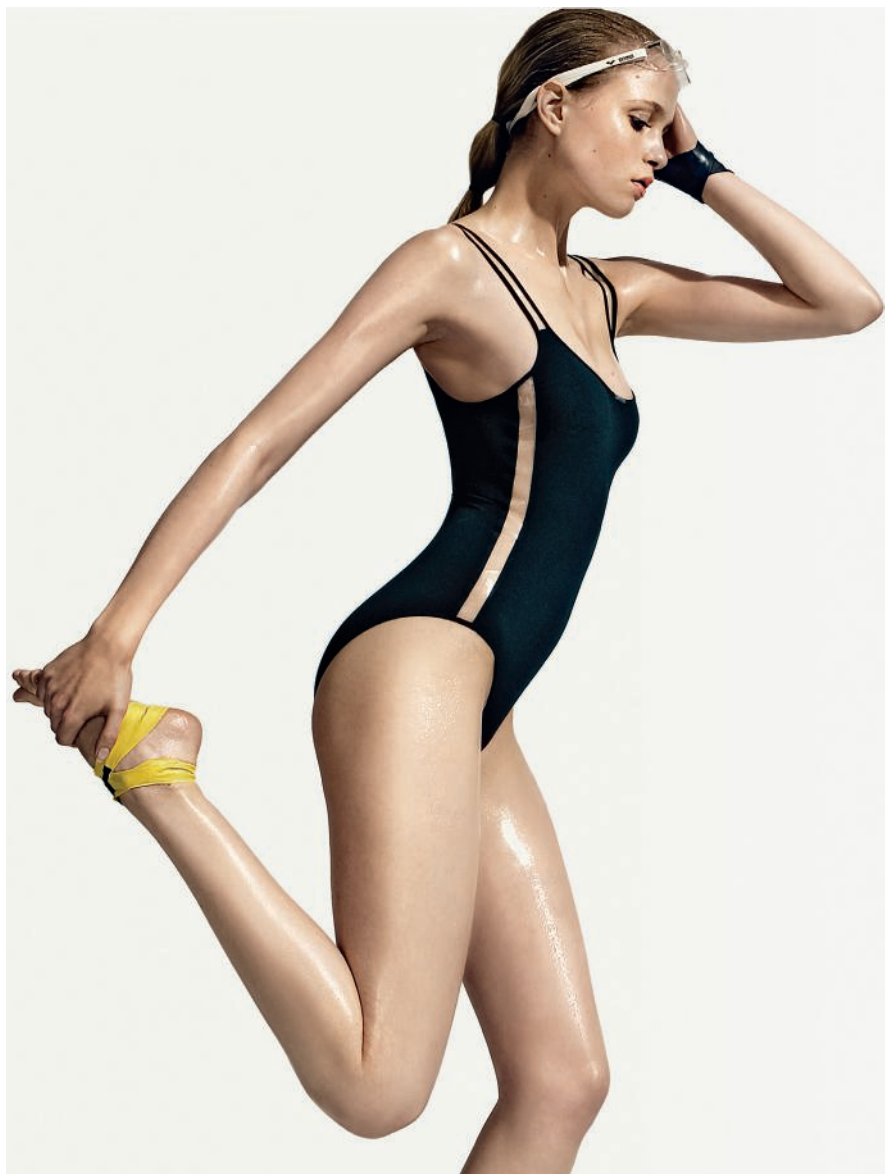
und die sie jetzt mit einem schmalen Gürtel betont. Bei der anderen waren es Reiterhosen, an die sie sich schon als 25-Jährige gewöhnt hatte und die plötzlich wie weggeschmolzen waren. Was war passiert? Sport gemacht und Ernährung umgestellt, war die Antwort. Das wollte ich genauer wissen. Hinter quasi vorgehaltener Hand wurde mir die Adresse der Fitness-Expertin Tanja Krodel gegeben, die offenbar Wunder bewirken kann – durch „Barre“-Training (barre, franz. = Stange). Zusammen mit Anja Riesenberg betreibt sie in München das exklusive Studio12 (fitness-studio12.de) mit dem Schwerpunkt Barre-Fusion.

Was das Besondere am Barre-Fusion-Konzept ist: Im Mittelpunkt steht das Workout an der Ballettstange, das immer wieder in die Übungen – die man auch mit kleinen Handgewichten, Bändern und Bällen ausführt – eingebaut wird. Das Training für den ganzen Körper ist ein Mix aus Tanztechniken, funktionellen Übungen, Yoga und Pilates. Es sorgt dafür, dass jeder Körperteil gefordert, aber nicht überfordert wird. „Es werden tatsächlich auch die kleinsten und tiefstliegenden Muskeln geformt, was dazu führt, dass sich die gesamte Körpersilhouette positiv verändert. Jede Muskelpartie wird bearbeitet und gleich im Anschluss gedehnt“, so Tanja Krodel. Das Ganzkörpertraining verbrennt nicht nur Körperfett, sondern baut die Muskeln an Armen, Beinen, Bauch und Po ganz gezielt auf, die einzelnen Körperteile werden straff, bleiben aber elastisch und in der Optik weiblich. Und wie läuft eine Barre-Stunde ab? Nach dem Warm-up werden an der Stange Oberkörper, Waden, Oberschenkel

und Po trainiert. Jede Einheit schließt mit Muskeldehnen ab. Schnelle Musik motiviert und ist der perfekte Begleiter für die vielen Wiederholungen. Selbst Durchtrainierte haben am Anfang mit Muskelkater zu kämpfen. Doch der Einsatz lohnt sich: Schon nach etwa zwei Wochen sieht man erste Erfolge.

Moderne Streckbank

Aus den USA kommt der neueste Trend: „Lagree“-Fitness – ein Workout, das schlanke, lange und straffe Muskeln verspricht. Man trainiert an einem Gerät, das aussieht wie eine Art Streck-





SMARTER TRAININGSPARTNER

- 1 Perfekte Pflege nach der Dusche: „Oil & Tonic“, **Biotherm**, um 45 Euro
- 2 Erfrischende Abreibung mit Ingwer: „Incredible Spreadable Smoothing Ginger Body Scrub“, **Origins**, um 34 Euro
- 3 Zitrone und Minze revitalisieren: „Workout Wonder“, **Mio**, um 25 Euro
- 4 Energiekick: „Eau Thermale“, **La Roche-Posay**, um 8 Euro
- 5 Leichte Hülle: „Summer Cardigan“, **Wellicious**, um 120 Euro
- 6 Bewegungsfreiheit: „Legging“, **Adidas by Stella McCartney**, um 90 Euro
- 7 Luftig: „Hatha Yoga Top“, **Mandala**, um 69 Euro
- 8 All in one: „Jumpsuit Beam“, **Wellicious**, um 130 Euro

bank. Es besteht aus einer längeren Platte in der Mitte und zwei kürzeren an den Enden, die über Federn miteinander verbunden sind. Der US-Trainer Sebastien Lagree hat das Gerät, das sich „Megaformer“ nennt, entwickelt. In den Trainingsstunden sollen Übungen wie Ausfallschritte, Kniebeugen oder Liegestütze möglichst langsam durchgeführt werden. Man bleibt dabei die ganze Zeit auf dem Gerät, und die Muskeln müssen ähnlich wie bei Pilates sowohl gegen die beweglichen Platten als auch gegen den Zug der Federn anarbeiten. Das ist trotz kleiner Pausen sehr anstrengend, aber eben extrem effektiv. Durch die Mobilität des Geräts wird gleichzeitig die Koordination trainiert. Die Übungen beanspruchen die Muskulatur des ganzen Körpers, wobei die tiefer liegenden Muskeln im Bauch- und Rückenbereich schwerpunktmäßig trainiert werden. Da man die ganze Zeit in Bewegung bleibt, verbessert sich ebenso die Ausdauer. Lagree-Fitness ist für jeden geeignet, denn den Intensitätsgrad kann man an den Geräten individuell einstellen. Ziel bei diesem Workout ist es, den gesamten Körper zu straffen, ohne dass er hinterher zu muskulös aussieht. Wie auch beim Barre-Training sind zwei bis drei Einheiten pro Woche ideal.

MARINA JAGEMANN

Danke,
Perfect Day &
Luxury Night
für meine schöne, glatte
und gepflegte Haut.

Magnolienextrakt und Hibiskus sorgen für Elastizität und Energie für den Tag, sowie Regeneration und Straffung über Nacht.



High-End-Naturkosmetik
mit Soforteffekt.

www.cobicos.de

