

ohne Anstrengung

SHAPING-GERÄTE erfordern wenig Zeitaufwand und auch kaum Sport

oder keine Lust haben, mehrmals wöchentlich ins Studio zu gehen.

AUFWAND 3–5 Mal pro Woche zu Hause trainieren, jeweils neun Minuten. Das soll dank über 7200 Muskelkontraktionen so viel bringen wie 60 Minuten Pilates.

KOSTEN UND LOCATION Gerät (Durchmesser 55 cm), Starterpaket ab ca. 699 €. Infos: www.ladiesno1.de

GYROTONIC

✓ **MUSKELTUNING IN SECHS WOCHEN**

✓ **3x60 MIN. PRO WOCHE**

SPIELZEUG FÜR GROSSE
Mit dem GYROTONIC-Trainer kann man jeden Muskel stärken



METHODE Ganz ohne Hightech-Feeling, dafür mit Esoterik-Touch trainiert das ganzheitliche Gyrotonic Expansion System. Das Konzept: uralte Tradition aus Fernost meets moderne Bewegungslehre. Gyrotonic betrachtet den Körper als Einheit und die Wirbelsäule als seinen zentralen Träger. Entwickelt wurde die Methode Ende der 80er-Jahre von dem rumänischen Tänzer Juliu Horvath, ursprünglich für Tänzer und deren Pirouettenübungen. Bei den heutigen Geräten ermöglichen Schleifen, Rollen und Seil-

züge 240 unterschiedliche, zum Teil sehr komplexe Übungen mit Elementen aus Yoga, Tanz, Schwimmen und Tai-Chi. Alle Übungen werden fließend, ohne Unterbrechung gemacht. Eine Führungshilfe sorgt für korrekte Haltung, ein konstanter Widerstand für effektive Muskularbeit.

EFFEKT Die dreidimensionalen, kreis- oder spiralförmigen Bewegungen aktivieren noch den kleinsten Muskel (selbst das Gesicht soll gestrafft werden!). Es entstehen jedoch keine dicken, sondern schön geformte lange und schlanke Muskeln. Und die Wirbelsäule wird kaum belastet. Auf Dauer verbessern sich Körperwahrnehmung, Koordination und Flexibilität. Für Fans exotischer Gesundheitslehren: Die Methode soll auf die Meridiane, also die Energiebahnen des Körpers, wirken und dort Blockaden lösen. Ergebnis: innere und äußere Harmonie.

ZIELGRUPPE Jeder, egal wie alt und wie fit, kann Gyrotonic machen. Empfohlen u. a. bei Bandscheibenproblemen, Arthrose, Osteoporose, Asthma und Burnout. Kann in der Schwangerschaft angewandt werden.

AUFWAND Gyrotonic wird als Einzel- und Gemeinschaftstraining angeboten, anfangs mit, später ohne Trainer. Die Einheiten dauern rund 60 Minuten, drei bis vier Mal pro Woche sind möglich.

KOSTEN UND LOCATION In Studios und bei Physiotherapeuten, 10er-Karte z. B. um ca. 600 Euro. Ein Gerät kaufen darf nur, wer vorher einen Basiskurs absolviert hat. Es gibt verschiedene Geräte, das Modell „Extravaganza“ (Foto) kostet ca. 4300 €. Studio-Adressen: www.gyrotonic.com

HYPOXI

✓ **3 CM WENIGER UMFANG IN VIER WOCHEN**

✓ **3x30 MIN. PRO WOCHE**



SPACESHUTTLE

Die HYPOXI-Geräte arbeiten problemzonenengenau

METHODE Sieht aus wie ein Raumschiff und beamt Pölsterchen weg. Was wie Science-Fiction klingt, ist bereits Realität. Der Hypoxi-Trainer stimuliert den Körper partiell mit Über- und Unterdruck, dazu kommt ein Ausdauertraining. Es gibt vier verschiedene Geräte, je nach Körperzone, die man verschlanken will. Radelt man z. B. auf dem Fahrradergometer, sitzt man bis zur Taille in der Druckkammer.

ZIELGRUPPE Frauen mit Problemzonen, die ihre Figur gezielt modellieren wollen.

EFFEKT Die Durchblutung an Bauch, Po, Hüfte, Oberschenkeln und Armen wird gesteigert, der Stoffwechsel aktiviert. Während eines Intensivmonats können Beine-Po-Polster bis zu 3 cm schrumpfen.

AUFWAND 3 Mal pro Woche 30 Minuten. Am Trainingstag 2–3 Liter kalorienfreie Flüssigkeit trinken, nach dem Training acht Stunden kohlehydratfrei essen.

KOSTEN UND LOCATION

Nur in Studios, Kosten ca. 640 € für 24 Einheiten, www.hypoxi.net