

NEUE TRAININGSMETHODE

zum Artikel

## Pilardio

Pilates plus Cardio – das ist Pilardio. Erfinderin und Personal Trainerin Jasmin Waldmann hat exklusiv für VITAL besonders effektive Übungen kreiert.



1 von 9



© jalag-syndication.de

### Wellentaucher - haben mehr Rückenpower

Der „P-Diver“ kräftigt die Rücken- und Rumpfmuskeln.

**So geht's:** In der leichten Graitsche Knie etwas beugen. Sie sollten nicht über die Ze- hen hinausragen. Einatmen. Beim Ausatmen Oberkörper gerade nach vorn absenken. Wirbelsäule langziehen, Po nach hinten. Arme über Kopf strecken. Einatmen. Aus - atmen und Oberkörper lang- sam wieder aufrichten, dabei die Arme gestreckt seitlich nach hinten unten führen – wie bei einem Schwimmzug. 10-mal.

1 von 9

SCHLAGWÖRTER: [fitness](#), [fitness-training](#), [workout](#)

### Das aktuelle Heft



VITAL, Ausgabe  
08/2011

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorschau](#)

[Probeabo bestellen](#)

[Abo bestellen](#)

[Downloads](#)

### Abo Shop



### VITAL Club



## Login

[Passwort vergessen?](#)