

So trainiert HARRYS VERLOBTE

IN lüftet Meghans Workout-Geheimnis und hat das Programm selbst getestet...

Zugegeben: Meghan Markle (36) hat einen Traumbody, um den sie viele beneiden! Doch wer glaubt, die ehemalige „Suits“-Darstellerin habe einfach nur gute Gene und müsse kaum etwas für ihre Figur tun, der irrt! Hinter Meghans straffem Body steckt nämlich schweißtreibende Arbeit. Genaue gesagt ein Workout, auf das zahlreiche Hollywood-Stars schwören und das als extrem effektiv gilt: die sogenannte Lagree-Methode! Das Programm sei „das Beste, was man für einen Körper tun kann“, verrät Prinz Harrys (33) Verlobte in der britischen Ausgabe von „Women's Health“ und lobte das Training in den höchsten Tönen: **„Dein Körper verändert sich sofort. Absolviere zwei Einheiten und du wirst einen Unterschied bemerken.“**

Erstmals kennengelernt hat Meghan das Konzept durch ihre einstige Personal Trainerin und heutige Freundin Heather Dorak. Die US-Amerikanerin betreibt in L.A. vier Fitnessstudios, die das Workout anbieten. Das Besondere daran: Ausgeführt werden sämtliche Übungen auf dem sogenannten Megaformer, einem patentierten Gerät, das eine verschiebbare Platte beinhaltet und das Training umso schwieriger macht. Das bestätigen auch die Lagree-Profis Kaya (29) und Linda Stork (25). **Die beiden Schwestern haben das Konzept aus den USA nach Deutschland geholt** und führen zwei exklusive Studios in Hamburg. „Das Besondere an Lagree ist, dass man mit dieser Methode gleichermaßen Kraft und Ausdauer trainiert. In einer 50-minütigen Einheit verbrennt man bis zu 800 kcal – und der Body wird ideal gestrafft“, erklärt Kaya Stork. Ob das wirklich stimmt? **IN** hat das Wunder-Workout getestet...

Janina Darm

IN MACHT DEN TEST

Sieht einfach aus, ist aber unglaublich anstrengend! **IN**-Redakteurin Janina Darm hat Meghan Markles Lagree-Workout im BodyMethod-Studio in Hamburg-Othmarschen ausprobiert. Das Besondere: Der Körper ist die ganze Zeit angespannt und

muss durch den bewegbaren „Schlitten“, der Teil des Geräts ist, ständig stabilisiert werden. „Zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus, um seinen Körper nachhaltig zu kräftigen. Das Training ist extrem effektiv“, erklärt Linda Stork, eine der Studio-Betreiberinnen. Und tatsächlich: Muskelkater ist hier garantiert!

SCRAMBLED EGGS



Bei dieser Übung trainiert man vor allem die seitliche Bauchmuskulatur. Wichtig ist, dass das Bein immer gestreckt ist und die Übung langsam mit Kraft aus der Seite durchgeführt wird.

ONE-ARM-ROW



Hier liegt der Fokus besonders auf dem breiten Rückenmuskel. Man führt den Ellenbogen und das gegenüberliegende Knie unter dem Bauch zusammen und „cruncht“. Danach streckt man Bein und Arm wieder in die Länge.

MERMAID-CRUNCH



Eine Taille wie Meghan bekommt man dank der Mermaid-Crunches: Dabei hebt und senkt man den Oberkörper seitlich – und zwar ganz langsam.

LAGREE-PROFIS



Kaya (l.) und Linda Stork betreiben zwei Studios in Hamburg, in denen man auf dem lizenzierten Megaformer trainieren kann

Mit diesem klassischen Ausfallschritt wird vor allem das Bein trainiert, das sich auf dem „Schlitten“ befindet. Der Bauch wird angespannt, und man fährt in aufrechter Position mit dem Bein in den 90-Grad-Winkel. Unten angekommen, drückt man sich wieder hoch.

ESCALATOR-LUNGE



Straffe Beine, eine perfekte Taille: Meghan Markle ist in Topform – und hält sich mit der Lagree-Methode fit

FOTOS: BODY METHOD HAMBURG, INTERTOPICS, JÖRGEN KUBE FÜR IN (3)