Amiena Zylla

Barre Workout

Das Flow-Training aus Ballett, Pilates und Yoga

GU

Was Sie damit erreichen können

- Die Muskulatur des ganzen Körpers straffen
- Einzelne Muskelgruppen gezielt trainieren
- Durch dynamische Workouts zu heißen Rhythmen Energie tanken
- Mit Spaßfaktor in Topform kommen
- Koordination und Beweglichkeit verbessern
- Mehr Selbstbewusstsein und eine sexy Ausstrahlung gewinnen
- Eine aufrechte Körperhaltung entwickeln
- Die Konzentrationsfähigkeit fördern
- Mit Schwung dem Alltagsstress entkommen

FIT UND SCHÖN MIT BARRE WORKOUT

Aufrechte Haltung, straffe Arme und Beine mit schön definierten Muskeln – Barre Workout macht Spaß und schön! Und keine Sorge: Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Auch wenn Sie noch nie Ballett, Yoga oder Pilates gemacht haben, können Sie die darauf basierenden Übungen des Barre Workout ausführen. Denn Barre Workout ist so einfach wie effektiv: Mit minimalem Aufwand trainieren Sie jede einzelne Ihrer Muskelfasern. Probieren Sie’s aus!

WAS IST BARRE WORKOUT?

Wer ist Herr Barre und was will er von mir? Ist Ballett nicht etwas für kichernde kleine Mädchen mit elegant geflochtenen Haaren? Was haben Yoga und Pilates mit Ballett zu tun? Und, vor allen Dingen: Warum werden alle drei auf einmal in einem Workout kombiniert? – In diesem Kapitel erfahren Sie, was es mit den drei Säulen des Barre Workout auf sich hat und weshalb sie eine so besondere Mischung ergeben.

Zunächst einmal: Was heißt Barre? Es bedeutet »Ballettstange« und wird »bar« ausgesprochen. Wie, Ballettstange? Nein, nicht gleich das Buch zuklappen! Sie brauchen weder eine Ballettstange noch ein Tutu. Ein Stuhl und eine bequeme Hose reichen völlig aus. Das Konzept des Barre Workout besteht aus einer einzigartigen Mischung aus Ballett, Pilates und Yoga. Zugegeben, Ballett steht an erster Stelle, denn es bildet die Grundlage. Keine Sorge, nur die Grundlage! Es geht ja nicht darum, am Ende des Buches den Nussknacker zu tanzen oder eine perfekte Schwanensee-Szene aufs Parkett zu legen. Ballett ist übrigens nicht zwangsläufig mit der Farbe Rosa

verbunden, und Ballettschläppchen sind auch nicht nötig. Im Gegenteil – es darf ruhig bequem und sexy zugehen und vor allem barfuß! Sie können sich zu Ihrer Lieblingsmusik bewegen – die kann gern laut und mitreißend sein –, oder Sie folgen einfach Ihrem Atemrhythmus.

WARUM BALLETT?

Wenn es Ihnen gelingt, das Bild aus dem Kopf zu schaffen, Ballett sei nur etwas für grazile kleine Mädchen mit rosafarbenen Röckchen, dann finden Sie in Ballett ein absolut tolles Training für Ihren Körper. Die Übungen straffen und trainieren jede einzelne Muskelfaser. Dadurch werden Sie flexibler und beweglicher. Das Schöne dabei ist, dass die Muskeln definiert werden, aber dennoch schlank bleiben. Also keine Angst vor Bodybuilding-Armen! Die Bewegungen sind weich, elegant und feminin.
In diesem Buch werden Sie vor allem im Chair-Barre-Kapitel ab > die typischen Elemente aus dem Ballett kennenlernen. Freuen Sie sich hier auf das Straffen und Formen der Bein- und Pomuskulatur. Der knackige Hintern ist garantiert, und Sie sind der strahlende Star der Bikinisaison.

WARUM PILATES?

Zu Recht zählt Pilates zu den beliebtesten Sportarten. Ob nun Stars wie Madonna, Julia Roberts oder Jennifer Lopez ihren Körper damit fit halten oder Ärzte ihren

Patienten dazu raten, Pilates zu machen – diese Trainingsmethode spielt ganz sicher in der obersten Liga mit! Denn Pilates lindert Rücken- und Nackenschmerzen und trainiert die Tiefenmuskulatur. Sogar Tänzer profitieren von der Pilates-Methode. Denn sie lernen ihre Technik und ihre Haltung zu verbessern, indem sie trainieren, aus ihrer Körpermitte heraus zu arbeiten. Ja, wenn auch Tänzer ihre Haltung noch verbessern können, dann wird es Ihnen sicher nicht schaden.
Die Körpermitte nennt man beim Pilates »Powerhouse«. Im Floor-Barre-Kapitel ab > werden Sie lernen, das Powerhouse richtig einzusetzen und so die Bauchmuskulatur zu straffen und zu stärken.

WARUM YOGA?

Ganz einfach – eine Runde Yoga geht immer! Yoga erweitert das Bewegungsspektrum und sorgt für abwechslungsreiche Übungen. Diese fernöstliche Bewegungsart stärkt und kräftigt unseren Körper und steigert unsere Beweglichkeit auf eine andere Art und Weise als das Ballett. Gerade im letzten Kapitel Shape Barre (ab >) werden Sie typische Yogaübungen erkennen, die allerdings mit Wasserflaschen als Hantelersatz ausgeführt werden, um so die Schulter-, Rücken- und Armmuskulatur zu stärken.

WARUM BALLETT, PILATES UND YOGA IN EINEM WORKOUT?

Alle drei Elemente lassen sich wunderbar miteinander kombinieren und ergänzen sich gegenseitig auf eine harmonische Art und Weise. Hektisches Rumgezappel hat beim Barre Workout nichts verloren, die Übungen werden präzise und im eigenen Rhythmus ausgeführt. Das Ergebnis ist ein effektives Training, das einfach Spaß macht!
Das Barre Workout ist ein Ganzkörper-Training, das die Muskulatur von oben bis unten strafft und stärkt und dafür sorgt, dass Sie sich pudelwohl in Ihrer Haut fühlen. Schon bald werden Sie merken, dass nicht nur Ihre Figur und Ihr Körper profitieren, sondern sich auch Ihre Haltung im Alltag verbessert.
Kurzum: Barre Workout ist dynamisch, sexy und elegant – Ästhetik pur! Und das Beste daran ist: Es gibt keine Altersgrenze. Daher ist es nie zu spät, mit dem Barre Workout zu beginnen – also legen Sie los!

SCHWEINEHUND ADE – MIT BUCH

Mit Buch ist es jedem möglich, das Barre Workout zu erlernen. Sie brauchen weder viel Platz noch teure Hilfsmittel. Fangen Sie einfach an! Nur Vorsicht, Sie werden nicht mehr aufhören wollen. Schaufeln Sie Ihrem inneren Schweinehund ein Grab!

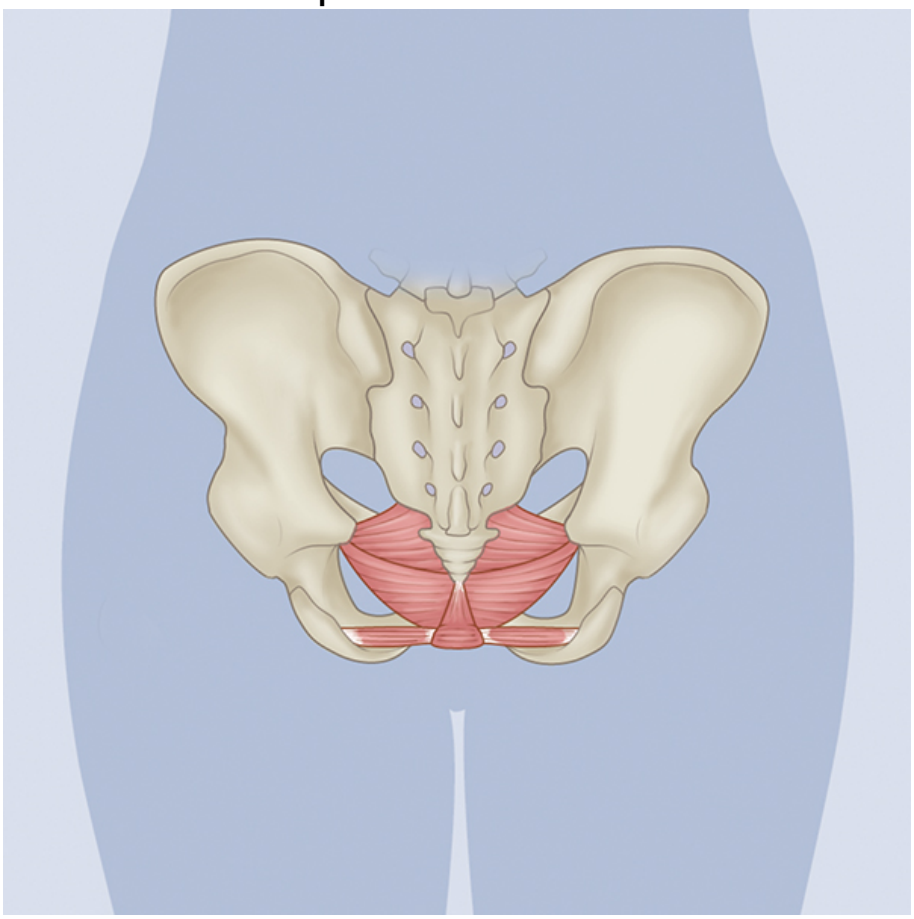
Der Praxisteil des Buches ist in drei Kapitel unterteilt, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte aufweisen. Machen Sie sich zunächst in der Einleitung mit den Barre Basics vertraut, damit Sie die Übungen problemlos verstehen. Dann können Sie loslegen. Der Hauptteil beginnt mit dem Floor Barre. Hierfür brauchen Sie eine Matte oder eine Decke, denn diese Übungen werden am Boden ausgeführt. Im Kapitel Chair Barre schnappen Sie sich einen Stuhl, den Sie als Ballettstange verwenden. Für das letzte Kapitel, Shape Barre, benötigen Sie zwei 0,5-Liter-Plastikflaschen. Mit Wasser gefüllt, ergeben sie zwei wunderbare Hanteln.
Mit dem Barre Workout werden alle Körperregionen angesprochen. Ästhetik und Muskelstraffung stehen im Vordergrund. Die Übungen sind

abwechslungsreich und bauen nicht aufeinander auf. Sie können also jeden Tag aufs Neue die Übungen beliebig miteinander kombinieren. Da bei jeder Übung angegeben wird, welche Muskelbereiche gekräftigt oder gedehnt werden, lassen sich gezielt bestimmte Muskelgruppen trainieren.
Gern können Sie sich zu lauter Musik bewegen und die Übungen im Rhythmus der Musik ausführen, das setzt bei vielen noch einen Schwung Extra-Energie frei.

BARRE BASICS

Achtung, jetzt kommt ein wenig Theorie! Das muss sein, denn es geht hier um Ihre Anatomie. Um Verspannungen zu vermeiden, muss man schließlich wissen, wie Muskeln und Knochen miteinander zusammenhängen. Einfach ausgedrückt: Halte ich den Rücken schief, werden auch meine Rückenmuskeln ungleich belastet. Zum Dank bereiten sie mir Schmerzen. Aber das wollen wir ja nicht! Nehmen Sie sich deshalb Zeit, die Barre Basics kennenzulernen, und probieren Sie die beschriebenen Positionen gleich aus. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, was bei den Übungen besonders wichtig ist. Auch die Atmung spielt eine große Rolle beim Training. Wer vor Anstrengung die Luft anhält oder zu hecheln anfängt, arbeitet gegen statt für die Muskeln. Sie wählen das Tempo Ihrer Atmung. Je nachdem, ob Sie im Rhythmus der Musik trainieren oder ohne, wird

Ihre Atmung in der Geschwindigkeit variieren. Wichtig ist, dass Sie überhaupt atmen!

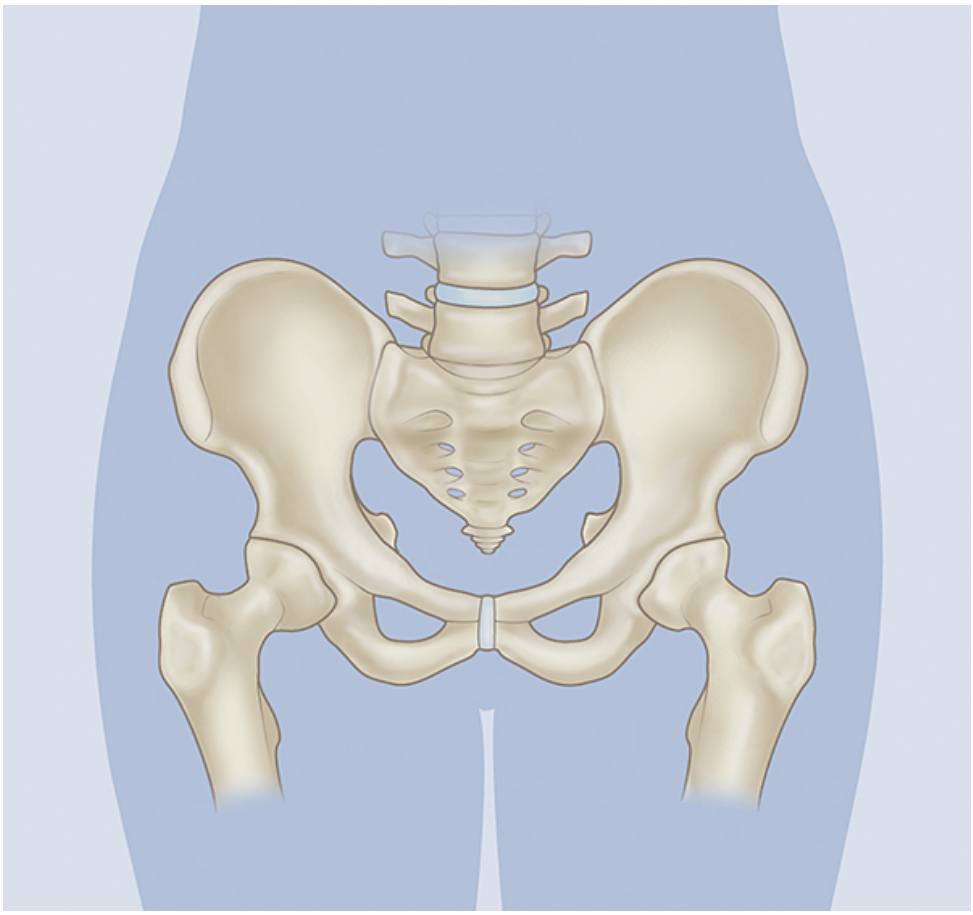


Wie eine Hängematte liegen die Beckenbodenmuskeln unten im Becken, sie werden beim Training immer angespannt und sorgen für eine aufrechte Haltung.

Das Pilates-Powerhouse

Der Begriff »Powerhouse« kommt aus dem Pilates. »Powerhouse« kann man mit Kraftraum übersetzen. Dieser Kraftraum ist Ihr persönliches Fitness-Studio. Das Powerhouse befindet sich in Ihrer Körpermitte, Sie müssen es nur aktivieren. Spannen Sie dazu den Beckenboden und die quer verlaufende Bauchmuskulatur an. Wie das geht? Probieren Sie es mal so:

Ziehen Sie den Bauchnabel fest nach innen – dabei ruhig weiteratmen –, sodass Ihr Bauch ganz flach wird. Jetzt ist die quer verlaufende Bauchmuskulatur angespannt.
Die Beckenbodenmuskeln liegen unten im Becken. Es sind die, die Sie anspannen, wenn Sie dringend auf die Toilette müssen, aber keine Möglichkeit haben, mal kurz zu verschwinden. Und, gefunden? Prima. Dann versuchen Sie jetzt mal, die Muskeln noch ein bisschen fester anzuspannen. Setzen Sie sich dazu aufrecht hin und atmen Sie zunächst tief durch die Nase ein. Atmen Sie anschließend durch den Mund aus und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Ziehen Sie den Bauchnabel fest nach innen. Sie werden spüren, wie sich die Sitzbeinhöcker aufeinander zubewegen. Bleiben Sie so und versuchen Sie, ganz ruhig und gleichmäßig weiterzuatmen. Atmen Sie seitlich in die Rippen ein, sodass sie sich wie eine Ziehharmonika weiten. Die Schultern bewegen sich dabei nicht. Jetzt ist Ihr Powerhouse aktiviert. Achten Sie darauf, dass Ihr Kiefergelenk beim Atmen entspannt bleibt – dann bleibt auch der Nacken entspannt.



Ein Blick ins Becken: Beckenknochen und Schambein bilden ein stabiles Dreieck.

Die neutrale Beckenposition

Beim Barre Workout befindet sich das Becken meist in der neutralen Position. Das bedeutet, es ist weder zu stark nach vorn noch zu stark nach hinten gekippt. Die beiden Beckenknochen an den Seiten und das Schambein bilden ein Dreieck. Je nach Körperhaltung zeigt seine Spitze im Stehen entweder nach vorn oder nach hinten. Im Idealfall sollte sie jedoch nach unten zeigen, während die Beckenknochen wie zwei Scheinwerfer gerade nach vorn »leuchten«. Diese Position nennen wir neutral.

Um diese Position zu finden, stellen Sie sich gerade hin und legen Ihre Hände an die Beckenknochen. Kippen Sie Ihr Becken ein paarmal nach vorne und nach hinten. Finden Sie nun die Mitte. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Ihr Steißbein wie ein drittes Standbein funktioniert, und schon stehen Sie sicher, stabil – und aufrecht. Wenn Sie auf dem Rücken liegen, ist das Becken dann neutral, wenn die Beckenknochen wie zwei Scheinwerfer gerade nach oben zur Decke leuchten. Das klingt alles sehr einfach, und das ist es auch. Es kommt nur darauf an, dass wir auch an die korrekte Haltung denken, wenn wir uns gerade auf eine Übung konzentrieren. Leicht verliert man das Becken aus dem Fokus, wenn man mit den diversen Arm- und Beinpositionen beschäftigt ist. Deshalb weise ich bei den Übungsbeschreibungen immer wieder auf die neutrale Beckenposition hin.

Die richtige Körperhaltung

Wenn wir von einem »geraden Rücken« sprechen, ist damit nicht gemeint, dass die Wirbelsäule ganz gerade ist. Die Wirbelsäule ist von Natur aus gekrümmt, ähnlich wie der Buchstabe S. Es kommt nun darauf an, diese Krümmung nicht zu verstärken. Die untere Biegung der Wirbelsäule Richtung Bauch ist so lange in Ordnung, wie sie nicht zu einem starken Hohlkreuz wird.

Wie sich ein Hohlkreuz anfühlt, wissen Sie, wenn Sie im Stehen den Brustkorb nach vorn und den Hintern nach hinten schieben. Jetzt ist das Becken gekippt, wir fallen ins Hohlkreuz. Spüren Sie in sich hinein: Was müssen Sie tun, um ein Hohlkreuz zu vermeiden? Richtig! Das Becken aufrichten.

Nun schieben Sie das Becken übertrieben weit nach vorn und machen einen richtigen Buckel. Was passiert? Der Rücken rundet sich. Auch das wollen wir vermeiden. Lösung: Die Schulterblätter zusammenziehen und den Brustkorb nach vorne-oben schieben.

Bei Übungen mit Hohlkreuzgefahr empfehle ich manchmal, das Becken »einzurollen«. Dies bedeutet einfach nur, dass Sie Ihr Schambein nach oben zum Bauchnabel ziehen, als ob Sie einen Reißverschluss zuziehen wollen. So wird der Rücken noch nicht rund, die Gefahr des Hohlkreuzes ist aber gebannt.

Die goldene Mitte finden Sie, indem Sie den Brustkorb mittig über dem Becken platzieren und die Sitzknochen in Ihrer Vorstellung gerade zum Boden fallen lassen.

Schultern

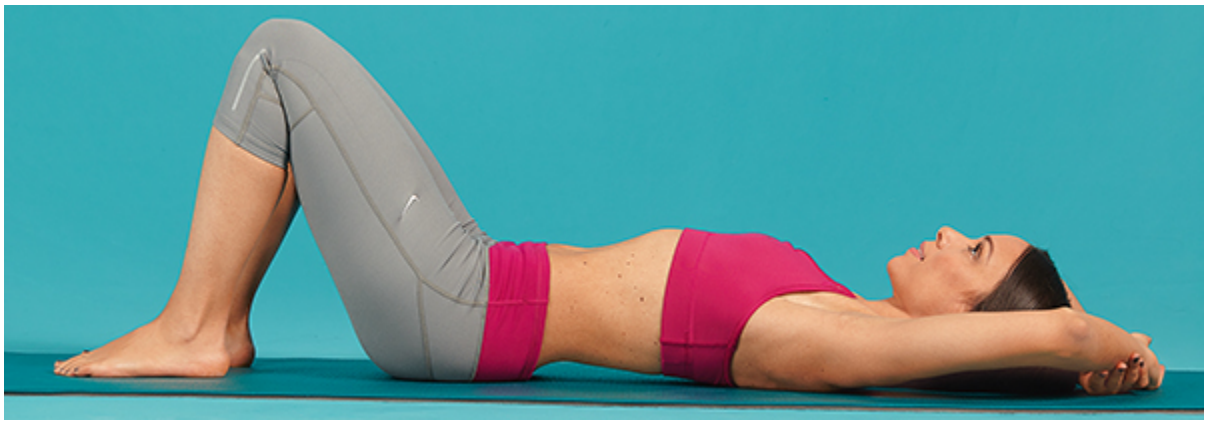
Auf den folgenden Seiten werden Sie Übungen begegnen, in denen die Schultern von den Ohren weggezogen werden sollen oder gar in Richtung Hosentaschen streben. Das ist wichtig, da wir bei Anspannung leicht dazu neigen, unsere Schultern hochzuziehen und zu verkrampfen. Das führt zu einer schlechten Körperhaltung und vermeidbaren

Schmerzen. Achten Sie also immer darauf, die Schultern aktiv nach unten zu ziehen.

Nacken und Scheitelpunkt

»Der Nacken ist lang«, »der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule«, »Der Scheitelpunkt zieht lang zur Decke« – auch diese Anweisungen bekommen Sie in diesem Buch oft zu hören. Was heißt das aber? Setzen Sie sich einmal aufrecht hin. Merken Sie, dass Sie Ihren Kopf zurechtrücken? Dass Sie Ihr Kinn etwas zum Hals ziehen? Der Kopf bildet nun genau die Verlängerung der Wirbelsäule – es gibt

weder einen Knick nach vorn noch nach hinten. Eine Faustlänge passt zwischen Kinn und Brustbein. Wenn Sie jetzt einen Faden an Ihrem Scheitelpunkt befestigen würden – dieser befindet sich nicht genau in der Kopfmitte, sondern etwas weiter hinten – und man diesen Faden wiederum an der Decke befestigen würde, würden Sie genau diese Haltung einnehmen. Und was ist mit dem Nacken? Der ist selbstverständlich lang. Alle drei Anweisungen zielen also auf das Gleiche hin: eine aufrechte Haltung.



Die Imprint-Position

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Wirbelsäule behält ihre natürliche S-Form. Heben Sie nun die Brust- und Lendenwirbel vom Boden ab. Jetzt ist der Brustkorb leicht überstreckt.

Ja, Sie dürfen kurz mal ein Hohlkreuz machen. Umso mehr werden Sie die Imprint-Position lieben. Und so geht’s: Drücken Sie Ihren unteren Rücken in den Boden. Rollen Sie dann das Becken etwas ein, die Brustwirbelsäule senkt sich automatisch mit ab – und schon sind Sie in der Imprint-Position. Sie werden