

WUNDER- BAR(RE)

Grazile Haltung, straffe Arme, starke Beine – das alles verspricht der Trendsport Barre. Wir erklären, was das Ballerina-Workout so effektiv macht und zeigen sieben Übungen für zu Hause

Text: Allegra Isert

Gemeinsam mit 14 anderen Frauen stehe ich in einem verspiegelten Tanzsaal, meine Hand ruht locker auf einer Ballettstange. Auf das Kommando der Trainerin richten wir uns auf, spannen den Bauch an und kommen auf die Zehenspitzen. Ich fühle mich sofort in die Ballettstunden, die ich als Kind hatte, zurückversetzt. Anders als damals wummert jetzt aber laute Musik aus den Boxen: Madonnas „Hung Up“. Wir kommen in ein tiefes Plié (eine Art breitbeinige Kniebeuge) und federn im Rhythmus des Beats auf und ab.

Ich probiere heute zum ersten Mal Barre Fitness, das inzwischen in fast allen Sport- und Tanzstudios angeboten wird. Das Workout findet an der Ballettstange (Englisch: Barre) statt und kombiniert Elemente aus Yoga, Pilates und Ballett. Weil man hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, ist es für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

Nach etwa 40 Minuten Training an der Stange nehmen wir softe Pilatesbälle zur Hand. Ich drücke den Ball vor der Brust mit beiden Händen zusammen. Arme, Rücken und Bauch stehen unter Spannung. Gleichzeitig hebe und senke ich die Fersen. Ich bemerke jeden noch so kleinen Muskel im Körper. „Die kontrollierten Bewegungen“, sagt Fitnesstrainerin Barbara Klein auf Nachfrage, „sollen die Tiefenmuskulatur stärken, die Balance und Flexibilität verbessern und zu einer gesunden Körperhaltung beitragen.“ Außerdem verbrennt man ordentlich Kalorien – etwa 500 pro Stunde.

Nach der Barre-Stunde spüre ich das Training im ganzen Körper, ich bin komplett erschöpft. Kann ich das auch zu Hause erleben? Nichts leichter als das, erklärt Trainerin Klein und hat für uns Übungen für ein knackige Barre-Workout zusammengestellt. Was man dafür braucht: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken und, als Alternative zur Ballettstange, einen etwa hüft hohen Stuhl. Kleins Tipp: Den Stuhl an die Wand stellen, damit er nicht wegrutscht.



1

TIEFES PLIÉ

Beansprucht den ganzen Körper, besonders Oberschenkel, Rumpf und Po

→ **POSITION:**

Diese Aufwärmübung aktiviert den ganzen Körper. Dafür hinter dem Stuhl starten, die Hände leicht auf der Lehne abstützen, Rücken und Bauch anspannen. Die Beine breit aufstellen und in eine tiefe Kniebeuge sinken. Wichtig: Die Fußspitzen zeigen nach außen.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Zuerst etwa 20 Mal sanft nach unten federn. Dann auf die Zehenspitzen kommen und 20 Mal die Fersen heben und wieder senken. Je langsamer, desto intensiver ist der Muskelreiz.

2

PASSÉ

Kräftigt die Oberschenkelinnenseiten und die Waden

→ **POSITION:**

Neben den Stuhl stellen und das Gewicht auf das Bein neben dem Stuhl verlagern. Der Arm derselben Seite stützt sich auf der Lehne ab. Das andere Bein anwinkeln und mit der Fußspitze die Innenseite des Knies berühren. Den freien Arm leicht gebeugt über den Kopf heben.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und die Position halten. Das angewinkelte Bein 20 Mal kontrolliert gerade nach vorn strecken und wieder zur Seite anwinkeln. Danach die Seite wechseln.





3

BEINKREISE

Stärkt die seitliche Pomuskulatur

→ **POSITION:**

Wieder in der Ausgangsposition der zweiten Übung „Passé“ starten.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Den Oberkörper möglichst ruhig und gerade halten. Rücken und Bauch stehen unter Spannung. Dann das freie Bein – je nach Hüftbeweglichkeit – so hoch wie möglich zur Seite anheben. Der Fuß ist gestreckt. Jetzt zeichnet das durchgestreckte Bein in der Luft zehn kontrollierte, kleine Kreise vorwärts und noch mal zehn nach hinten. Danach: Seitenwechsel.

4

DIE WAAGE

*Kräftigt die gesamte Körperrückseite:
Rücken, Beine, Po*

→ **POSITION:**

Von der Passé-Position ausgehend kippt der Oberkörper gerade nach vorn – idealerweise parallel zum Boden. Der freie Arm und das freie Bein werden gestreckt und lang gezogen. Der ganze Körper arbeitet.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Während das hintere Bein sich circa 30 cm absenkt, zieht der Oberkörper gerade nach oben. Von den Fingern bis zum Fuß bildet der Körper eine gerade Linie. Dann langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangshaltung bewegen und das Ganze 20 Mal wiederholen. Am Ende die Seite wechseln.





5

BRETT-PLIÉ

Stärkt die Oberschenkelrückseite und die Waden

→ **POSITION:**

Hinter dem Stuhl mit einer Oberkörperlänge Abstand starten. Die Handgelenke auf der Lehne ablegen. Die Oberarme sind neben den Ohren, die Wirbelsäule bleibt so gerade wie möglich. Die Arme hingegen nicht ganz durchstrecken. Die Füße etwa schulterbreit aufstellen, die Fersen anheben und die Knie beugen.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Die Fersen leicht zueinander drehen und etwa 20 langsame Pliés (Knie deutlich beugen) ausführen. Aus den Knien wieder zurück in die Ausgangshaltung gehen.

6

KICK-BACK

Kräftigt Bauch, Beine und besonders den Po

→ **POSITION:**

Wir bleiben in der Ausgangshaltung der fünften Übung. Die Ferse des Standbeins anheben.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Diesmal ein Bein gerade nach hinten ausstrecken und wieder langsam angewinkelt nach vorne ziehen. Das Knie zeigt Richtung Stuhl. Dasselbe Bein wiederholt diese Übung etwa 20-mal, bevor die Seite gewechselt wird. Die Kraft kommt aus dem Po.



7 BARRE STRETCH

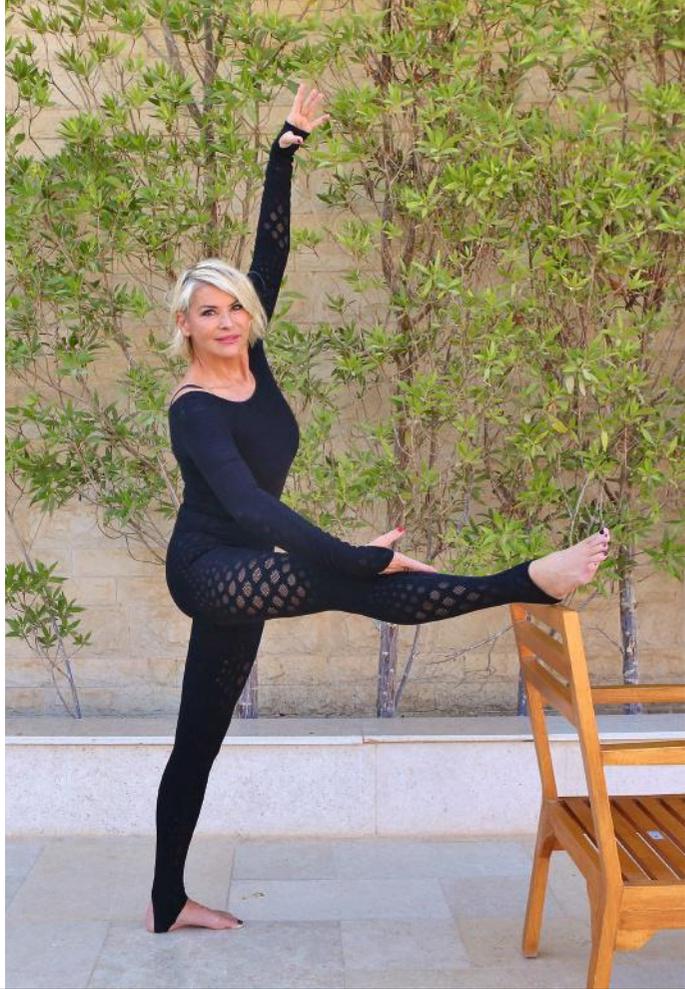
Dehnt die gesamte Beinmuskulatur

→ **POSITION:**

Etwa eine Beinlänge entfernt hinter dem Stuhl aufstellen. Ein Bein leicht diagonal auf der Lehne ablegen. Bei zu starker Dehnung den Fuß auf die Armlehne legen. Beine und Oberkörper bleiben gerade.

→ **AUSFÜHRUNG:**

Der Arm der Standbeinseite zieht über den Kopf und legt sich mit dem gestreckten Oberkörper über das obere Bein. Die tiefe Dehnung möglichst lange halten und dann die Seite wechseln.



Jumpsuit „Motion365+“ von [fabletics.de](https://www.fabletics.de), um 40 Euro

Rutschfeste Socken im 2er-Pack von [Oysho](https://www.oysho.com), über [zalando.de](https://www.zalando.de), um 13 Euro



SCHÖNE DINGE ZUR MOTIVATION

Seidenscrunchies von [slipsilkpillowcase.eu](https://www.slipsilkpillowcase.eu), 3 Stück um 45 Euro



Strickjacke in Wickeloptik, Navyblau von [stories.com](https://www.stories.com), um 50 Euro