

Effektives Workout an der Ballettstange

In den USA ist der Fitnesstrend schon seit fast zehn Jahren ein voller Erfolg. Nun erreicht er auch Europa. Barre Concept kombiniert Ballett, Yoga, Pilates und Fitnesstraining zu einem effektiven Ganzkörperworkout mit hohem Spaßfaktor und schnell sichtbaren Erfolgen. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, welches Erfolgsrezept dahinter steckt.

25.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Das Ziel: Grazil wie eine Tänzerin Barre Concept ist ein ganzheitlich forderndes und dabei äußerst elegantes Training. Mit Elementen aus dem **Ballett**, Yoga und **Pilates** sowie aus dem klassischen **Fitnesstraining** wird die **Fettverbrennung** angekurbelt und Muskeln werden aufgebaut. Gleichzeitig werden mit den geschmeidigen Übungsabläufen nicht nur Kraft, sondern auch **Ausdauer**, Schnelligkeit und Elastizität der **Muskulatur** geschult. Vor allem Bauch, Beine, Po und Arme stehen dabei im Fokus. Das bringt schon nach kurzer Zeit sichtbare Erfolge, steigert zugleich das **Körperbewusstsein** und verhilft zu einer gesunden, aufrechten **Haltung**.

Elegant und äußerst effektiv Dynamische Bewegungen und schnelle Wiederholungen machen das Krafttraining besonders fordernd und so effektiv wie ein **Intervalltraining**. Zwischen den Übungen gibt es statt langer Pausen regelmäßige **Dehneinheiten**, um die Durchblutung und die Elastizität der Muskulatur zu fördern und natürlich auch, um dem Muskelkater zu entgehen. Durch diese Kombination aus intensivem Training und Entspannung bekommt der Körper schon nach kurzer Zeit eine straffe Form, während sich alle Bewegungen leichter und freier anfühlen.

Von der Matte an die Stange An der Stange werden vor allem der Rumpf, die Beine und die Gesäßmuskulatur gestärkt. Die eleganten, tänzerischen Übungen bearbeiten jeden einzelnen Muskel in seiner gesamten Länge. Trainiert wird barfuß. Das ist nicht nur eine Wohltat für die Füße, sondern auch ein aktives Training der Fuß- und Beinmuskulatur für einen kräftigen Beckenboden. Mit kleinen Hanteln werden auf der Matte die **Arm- und Schultermuskeln**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/686>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sowie die **Bauch- und Rückenmuskulatur** trainiert. Am Ende jeder Einheit wird der gesamte Körper intensiv gedehnt, so dass man sich trotz der intensiven Beanspruchung jeder einzelnen Muskelgruppe leicht, beweglich und frisch fühlt.

Die fünf Grundregeln Um grazil wie eine Tänzerin zu werden, folgt Barre Concept fünf Grundregeln zur Durchführung der einzelnen Übungen, die vorwiegend ans **Balletttraining** erinnern:

- Die **erste Position** aus dem Ballett und die **Zentrierung** der Körpermitte sind die Grundstellung für alle Übungen an der Ballettstange. Dabei bleiben Fersen und Beine zusammen, die Fußspitzen zeigen auseinander und die Knie sind leicht gebeugt. Der Bauch ist immer angespannt und die Schultern sind fest, so dass der **Rücken** gerade ist. Das unterstützt eine gesunde, natürliche **Haltung** und sorgt für einen festen Stand.
- Die **Kontrolle** der Bewegungen spielt immer eine wichtige Rolle. Mit Hilfe von Spiegeln und der Ballettstangen können Haltung und Bewegungsabläufe immer wieder unter Anleitung selbstständig kontrolliert werden. Dadurch wird die Qualität jeder einzelnen Bewegung gefördert und **Verletzungen** oder **Fehlbelastungen** werden vermieden.
- Mit der bewussten **Konzentration** auf die einzelnen Positionen werden das Bewusstsein für Bewegung und die **Balance** geschult mit dem Ziel, auch im Alltag bewusst auf eine gesunde Haltung zu achten.
- Da jede Bewegung beim Barre Concept ihren eigenen Zweck erfüllt, ist **Präzision** ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Alle Bewegungsabläufe sind klar und direkt, so dass auch vernachlässigte Muskelgruppen direkt angesprochen werden.
- Besonders elegant wird das Training durch den natürlichen **Bewegungsfluss**. Jede Übungsreihe ist fließend und dynamisch ohne ruckartige Bewegungen. Das vermeidet **Fehlbelastungen** und garantiert auch gesundheitlich vorbelasteten Menschen ein gesundes und

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/686>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sicheres Training.

Für Sportler und die, die es werden wollen Barre Concept setzt auf Muskelmasse gegen Fettpolster, so dass das Training besonders langfristige Erfolge gegen kleine Problemzonen mit sich bringt – unabhängig von Alter und Trainingsgrad. Auch sehr sportliche Frauen können von dem tänzerischen Training profitieren, da es auch Muskelgruppen beansprucht, die sonst häufig vernachlässigt werden und Haltungsschäden vorbeugen kann. Nicht zu vergessen, dass das Training mit viel Spaß und Abwechslung verbunden ist, was immer noch der wirkungsvollste Garant für echte Erfolge ist!

Fazit: Zuerst gab es Yoga, dann das Ballett, schließlich Pilates und nun Barre Concept, das alle positiven Effekte aus den drei Disziplinen vereint und zu einem zeitgemäßen, abwechslungsreichen Training kombiniert. Gerade wer eine Alternative zum Fitnessstudio sucht, schnelle Erfolge erzielen möchte oder sich nach dem Yoga nicht ausgelastet genug fühlt, wird von diesem neuen Trend begeistert sein.

Für weitere Informationen:

Genaue Informationen zu den deutschlandweiten Kursorten finden Sie unter www.barreconcept.de.