

SCHNUPPERSTUNDE

Auf die Stange, fertig, los!

Auf Zehenspitzen zum definierten Körper: Das Barre-Work-out kombiniert klassische Ballettübungen mit Yoga-, Pilates- und funktionellen Übungen.

VON JULIA GSCHMEIDLER

» Victoria-Secret-Model Karlie Kloss und Sängerin Madonna sind schon lange Fans dieses besonderen Work-outs, das von den USA aus mittlerweile den deutschsprachigen Raum erreicht hat. Im Gegensatz zum klassischen Ballett dient die Stange beim Barre-Work-out nicht als einziges Trainingsmittel, auch Hanteln, Faszienrolle und Softbälle kommen zum Einsatz. Aber das sind nicht alle Neuerungen. Neben den klassischen Ballettelementen wie Plié (Kniebeuge), Relevé (auf den Zehenspitzen stehen) und Arabesque (auf einem Bein stehend das andere Bein nach hinten strecken) komplettieren Sit-ups, Liegestütze und Planken das anspruchsvolle Ganzkörpertraining. Durch seine Effektivität im Bereich Bauch-Beine-Po lässt sich auch erklären, warum so viele Stars Gefallen an dieser Art des Auspowerns finden.

TRAININGSABLAUF. Viktoria Pfaffstetter ist eine der wenigen Trainerinnen in Österreich, die das Barre-Work-out anbieten. Im „The Boutique Barre Studio“, das sie gemeinsam mit Lars Berghold betreibt, schwärmt die Tanzpädagogin und Fitnesstrainerin von dem Konzept. „Ich habe immer nach einer Kombination von Work-out und Ballett gesucht“, sagt die 47-Jährige, „jetzt kann ich mir nichts anderes mehr vorstellen.“ Während es beim Ballett vor allem auf die Beine und die Haltung ankommt, fokussiert sie sich in ihren Stunden auf Kraftausdauerblöcke, die sich mit Dehnungsphasen abwechseln. Mit einer Kombination aus Ballett, Functional Train-

ing, Pilates und Yoga sollen bei bereits einer Stunde wöchentlich bald körperliche Veränderungen sichtbar werden. Auch die Körperhaltung verbessert sich, einige Kursteilnehmerinnen sprechen davon, durch die Kräftigungsübungen ihre Nackenschmerzen und Schulterbeschwerden losgeworden zu sein. Das Verletzungsrisiko ist zudem minimal. „Wir springen

„DAS BARRE-WORK-OUT IST IM GEGENSATZ ZUM BALLETT EIN VON OBEN BIS UNTEN STÄRKENDES TRAINING.“

Viktoria Pfaffstetter, Trainerin

nicht und schmeißen keine Beine in die Luft, es ist ein gelenkschonendes Training“, sagt Viktoria Pfaffstetter. In ihrem Studio nahe des Wiener Hauptbahnhofes haben sie und Lars Berghold besonders darauf geachtet, eine „Wohlfühl-Wohnzimmeratmosphäre“, wie sie ihr Konzept selbst benennen, zu erzeugen. Die Zielgruppe sind Frauen jeden Alters, die Farben Lila und Pink spiegeln sich in den Dekorationsgegenständen wider, im Trainingssaal des Altbaus hängt ein großer Kronleuchter. „Das Konzept ist klein, aber fein. So hat es auch in New York angefangen: kleine Studios mit eingeschränktem Angebot“, sagt Berghold. Nur diese Reduziertheit mache es möglich, individuell auf die Kundinnen einzugehen, sie persönlich

zu betreuen und somit eine Gegenbewegung zu den anonymen, mehrgeschobigen Fitnessstudios zu etablieren. „Die Frauen suchen etwas Besonderes, wo sie persönlich betreut werden. Es wird alles von mir korrigiert, denn es ist wichtig, die Übungen nicht falsch auszuführen“, sagt Pfaffstetter. Außerdem habe sie alle im Blick und könne sich an die unterschiedlichen Fitnesslevels der Frauen anpassen.

ABWECHSLUNGSREICH. Das Feedback der Kursteilnehmerinnen sei überwiegend positiv, die Absprungrate gering. „Es hat noch nie jemand zu mir gesagt, dass das Training langweilig ist, ganz im Gegenteil“, erzählt die Tanzpädagogin. Zu Beginn des Work-outs seien die Trainierenden noch auf den Körper fokussiert und darauf, die Übungen richtig auszuführen, nach ein paar Wochen würden diese zur Routine und durch die Abstimmung auf die Musik entstehe noch mehr Freude an der Sportart. Fragt man Viktoria Pfaffstetter, was das Schönste an dem Training sei, antwortet sie ohne zu zögern: „Dass man an der Ballettstange steht.“ Außerdem bekomme man die Beweglichkeit, die durch Alltag und Bürojob oft schon abhanden gekommen ist. Dennoch betont sie, dass Barre-Work-out kein Zauber innewohnt, denn von heute auf morgen klappe das nicht – auf die Regelmäßigkeit komme es an. “



Für weitere Informationen zu The Boutique Barre Studio die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen



Tiefes Plié auf Relevé. Beansprucht u. a. Oberschenkelmuskulatur und Wadenmuskulatur



Leg Pull Front/Plank. u. a. gerade und seitliche Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur



Parallel Thigh. Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur



Dehnung an der Ballettstange. Rückseitige Oberschenkelmuskulatur



Tiefes Plié auf Relevé. u. a. Stabilisatoren und Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur



Auf Relevé mit eingeklemmtem Softball. u. a. Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

TEST BARRE-WORK-OUT

„Abwechslung zum banalen Bauch-Bein-Po-Training“

Mit Tutu, Pirouetten und Spagat hat diese Art des Trainings nichts zu tun. Vielmehr besticht das Barre-Work-out durch schweißtreibende Übungen wie Squats, Push- und Sit-ups. Diese teils auf Zehenspitzen und in Kniebeuge auszuführen,



GETESTET VON
JULIA
GSCHMEIDLER

lässt meine Oberschenkel ordentlich zittern. Mein erster Gedanke, dass ich das Bein möglichst hoch bekommen muss, ist falsch. „Spart euch die Energie für später“, meint die Trainerin, als wir – eine bunt gemischte Gruppe aus jungen Müttern und ehemaligen Balletttänzerinnen – ambitioniert das Bein nach oben strecken. Am wichtigsten ist: Immer die Körpermitte anspannen und Spaß am Training haben. **Fazit:** Barre Work-out zielt vor allem auf Bauch-Beine-Po ab, wobei Ästhetik eine große Rolle spielt. Da man in einer Trainingsstunde etwa 400 Kalorien verbrennt, ist das Ziel von einer durchtrainierten, femininen Silhouette nicht fern. Eine gewisse Beinmuskulatur sollte jedoch vorhanden sein.