

Barre-Workout

oder was man mit einem Stuhl alles machen kann...

Petra Heck, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Hildesheim

Beim Barre-Workout handelt es sich eigentlich um ein Training an der Ballettstange, dass Elemente aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Fitness verbindet.

Insbesondere die Muskulatur in Beinen, Po und der Körpermitte wird intensiv trainiert. Ergänzt durch Übungen für Oberkörper und Arme.

Da es in den meisten Sporthallen keine Ballettstangen gibt, kann man alternativ mit einem Stuhl arbeiten, der bietet sogar noch mehr Möglichkeiten und Trainingsvariationen...

Praxis

- Stand neben dem Stuhl, Demi-Plié (halbe Kniebeugen)
- Plié (tiefe Kniebeugen)
- Relevé (Zehenspitzen)
- Variationen von Plié und Relevé
- Ab- und Adduktorentraining im Plié
- Beinlifts gebeugt vor, seit und rück
- Beinlifts gestreckt vor, seit und rück
- Lateralflexion
- Stand hinter dem Stuhl, Plié-Relevé-Variationen in der Rumpfbeuge
- Single leg squat, extension
- Beinlifts gebeugt zur Seite und nach hinten in Rumpfbeuge
- Beinlifts gestreckt zur Seite und nach hinten in Rumpfbeuge
- Press-up (Liegestütz) Variationen
- Stand vor dem Stuhl, Lounge (Ausfallschritt) Variationen
- Press-up, Hände auf dem Stuhl, Füße auf dem Stuhl

- Sitz auf dem Stuhl, Bauchmuskeltraining gerade und schräg, Russian Twist, Fahrradfahren etc.
- Dips
- Rückenlage vor dem Stuhl, Füße auf dem Stuhl, Bein- und Beckenlifts
- Bauchlage auf dem Stuhl

Cool down
