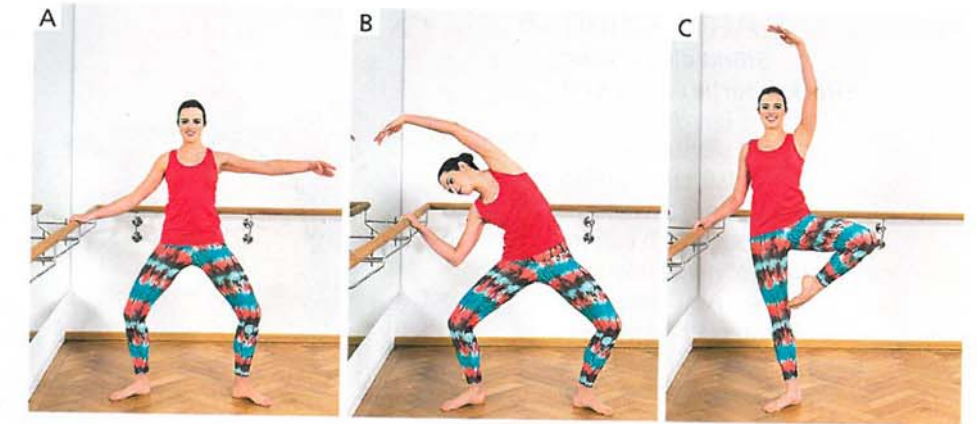


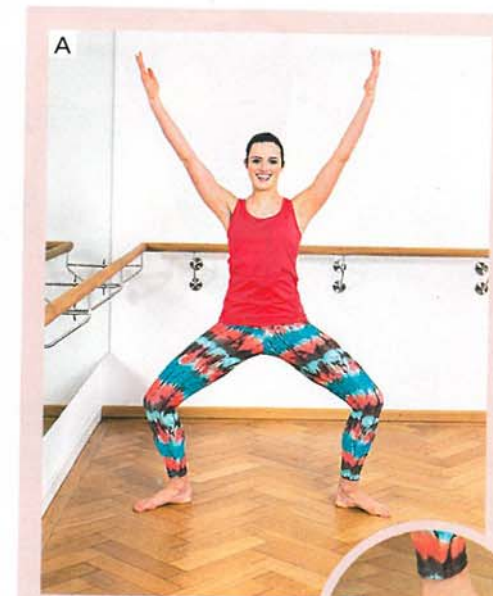
**Der Mega-Trend aus Hollywood:  
BARRE-FUSION**

# Haltung, bitte!

„Barre-Fusion“ wirkt doppelt! Es formt einen straffen Body und stärkt zugleich den Rücken. Wie das geht? Dank der cleveren Kombination aus Ballettübungen mit Yoga und Pilates. SHAPE hat für Sie die besten Übungen zusammengestellt, die Sie auch ohne Stange zu Hause absolvieren können



**Warm-up mit Passé** Lockert Gelenke und Muskeln, fördert die Balance  
Weiter Stand. Zehenspitzen zeigen nach außen, leicht in die Knie gehen. Rechte Hand an der Stange, linken Arm seitlich ausstrecken, Rücken gerade, Schultern tief (A). Knie etwas mehr beugen, Oberkörper nach rechts neigen. Linken Arm über den Kopf nach rechts bringen (B). Zurück zu A. Gewicht auf das rechte Bein verlagern. Linkes Bein angewinkelt anheben, Fußspitze auf Kniehöhe anlegen. Knie zeigt nach außen. Linken Arm heben (C). Zurück zu A. **10x, Seite wechseln.**



**Plié**  
**Strafft die Beine**  
Weiter Stand, Zehenspitzen zeigen nach außen. Tief gehen. Oberkörper ist aufrecht. Beide Arme nach oben strecken. Schultern bleiben tief (A). Abwechselnd eine Ferse heben und senken (B). **10x.**



**Dips** Formt den Trizeps  
Sitzposition. Hände hinter dem Körper aufstützen. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Becken heben, linkes Bein nach oben strecken (A). Linkes Bein beugen, Fuß auf rechtem Knie absetzen, Po senken, Arme beugen (B). Zurück zu A. **10x pro Seite.**

**S**o schön kann Rückentraining sein! Das momentan in Amerika wohl angesagteste Workout, Barre-Fusion (frz. barre, dt. Stange), sorgt nicht nur für eine gerade und selbstbewusste Körperhaltung, es stärkt auch jeden einzelnen Rückenmuskel. Wie das funktioniert, erklärt unsere Expertin Tanja Krodell, die in diesem Jahr das erste Münchener Barre-Studio eröffnet hat. „Bei Barre-Fusion werden Elemente aus dem klassischen Ballett mit Yoga und Pilates zu einem effektiven Ganzkörperworkout kombiniert. Oft ändern sich der Gelenkwinkel oder die Beckenposition von Übung zu Übung nur minimal. So schulen wir

unsere Selbstwahrnehmung (Propriozeption) und lernen, unsere Bewegungen und unsere Haltung besser zu kontrollieren. Davon profitiert ganz besonders der Rücken. Er muss bei den Moves ständig arbeiten, um den Körper in Balance zu halten, dabei werden vor allem die kleinen, tief liegenden Muskeln angesprochen, die wir im Alltag oft vernachlässigen.“ Das Training wird barfuß absolviert und ist auch bei Knieproblemen geeignet, da die Stange Druck aus dem Gelenk nimmt und auf Sprünge verzichtet wird. Bei akuten Rückenschmerzen ist Barre-Fusion allerdings nicht zu empfehlen. Zu Beginn wärmen Sie sich mit einer Übung auf, danach trainieren Sie

Beine, Arme, Rücken, Po und Bauch, zwischendurch erfolgt jeweils eine Dehnung der beanspruchten Muskeln, um sie geschmeidig zu halten. Als Stangenersatz kann Ihnen ein Stuhl oder eine Tischkante dienen. Falls Sie das Tanzfieber dann gepackt haben sollte, können Sie das Trend-Training auch in einem Barre-Gym in Ihrer Nähe testen (Adressen unten).

**Barre-Studios in Deutschland**  
**DÜSSELDORF** [www.pilateszeit.de](http://www.pilateszeit.de)  
**HEIDELBERG** [www.frauenheilpraxis-heidelberg.de](http://www.frauenheilpraxis-heidelberg.de)  
**KÖLN** [www.physiquefitness.de](http://www.physiquefitness.de) **MÜNCHEN** [www.studio12-munich.com](http://www.studio12-munich.com) **SAARBRÜCKEN** [www.wellness-saarbruecken.de](http://www.wellness-saarbruecken.de)

PRODUKTION JOHANNA FELLNER TEXT EVA FORAITA FOTOS ACTION PRESS (1), INSTAGRAM (2), SPLASHNEWS (3), THOMAS STRAUB, HAARE & MAKE-UP RENATA TRAUPE/PHOENIX, HOSE CANDIDA MARIA TOP CASALL

**Pflichtprogramm**  
Mehrere pro Woche sieht man Sängerin Taylor Swift im Barrestudio „Ballet Bodies“ in Beverly Hills

**Konzentriert** Schauspielerin Denise Richards trainiert im Lieblings-Barre-gym der Promis, dem „Physique 57“

**Barre-Squat** Den intensiven Moves verdankt Top-Model Alessandra Ambrosio ihre anmutige Ausstrahlung

### Arabesque

**Stärkt die seitliche Rückenpartie und den Po**  
Rechtes Bein leicht beugen, mit rechtem Unterarm aufstützen. Linkes Bein anheben, anwinkeln, Knie zeigt nach außen, Hüfte öffnen, Fußspitze anziehen (A). Linkes Bein nach hinten strecken. Linken Arm über Kopf heben, Oberkörper gestreckt (B). **10 x, Seite wechseln.**



### Parallel-Plié

**Für schlanke, straffe Beine**  
Enger Stand. Rechte Hand an die Stange. Knie beugen, Fersen anheben und Becken leicht nach rechts schieben (A). Dann tief gehen und das Becken nach links schieben (B). Zurück zu A. **10 x.**



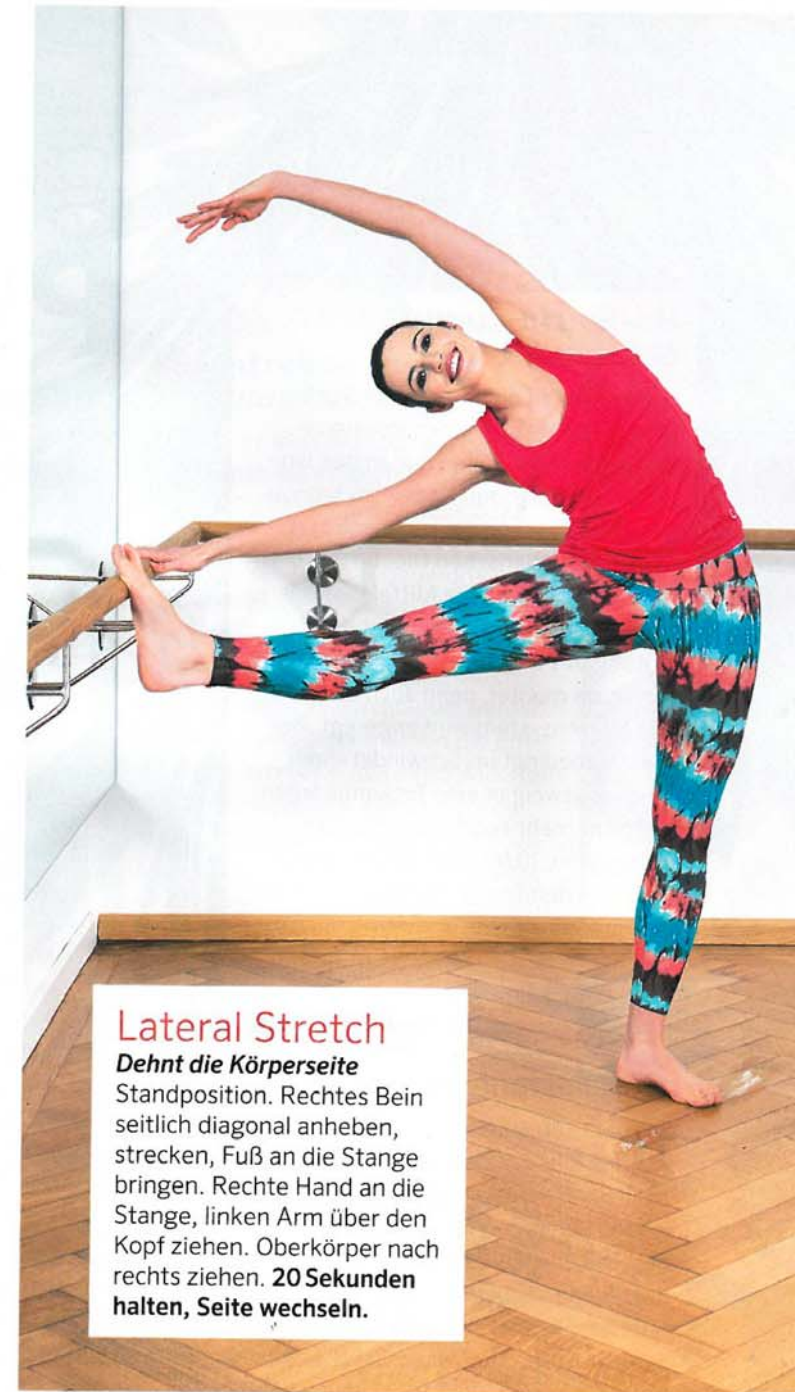
### Open and close

**Für einen knackigen Po und die gerade Rückenmuskulatur**  
Unterarme auf die Stange stützen, Oberkörper strecken. Standbein leicht beugen. Linkes Bein nach hinten strecken (A). Dann linkes Knie zur Brust ziehen, die Stirn zum Knie, Rücken runden (B). Zurück zu A. **10 x, Seitenwechsel. Fortgeschrittene können die Übung auf dem Fußballen ausführen.**



### Can Can

**Trainiert die geraden Bauchmuskeln**  
Sitzposition. Stange greifen. Beine aufstellen. Füße abheben (A). Rechtes Bein strecken (B), linkes Bein strecken (C). Über B zurück zu A. **10 x.**



### Lateral Stretch

**Dehnt die Körperseite**  
Standposition. Rechtes Bein seitlich diagonal anheben, strecken, Fuß an die Stange bringen. Rechte Hand an die Stange, linken Arm über den Kopf ziehen. Oberkörper nach rechts ziehen. **20 Sekunden halten, Seite wechseln.**

### Noch mehr Barre-Fusion

Mit diesen DVDs wird Ihr Zuhause zum Ballettstudio



**Core Fusion Body Sculpt**  
ca. 16 €, Acacia



**Die Ballett Methode**  
ca. 12 €, Polyband



**Ballet Fitness**  
ca. 11 €, New Shoot Pictures

### UNSERE EXPERTIN

**Tanja Krodal, 45,** arbeitet seit 25 Jahren als Fitnesstrainerin. Ihr Schwerpunkt ist das Erstellen von Trainingskonzepten für DVDs und Bücher von Promis, wie zum Beispiel Barbara Becker. Mehr Infos finden Sie unter [www.studio12-munich.com](http://www.studio12-munich.com)

