

Amiena Zylla

inklusive DVD  
mit 70 Minuten

# Barre Workout

Das Flow-Training  
aus Ballett, Pilates  
und Yoga

INFO-  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

## FIT UND SCHÖN MIT BARRE WORKOUT

- 6 *Was ist Barre Workout?*
- 6 Warum Ballett?
- 7 Warum Pilates?
- 7 Warum Yoga?
- 8 *Schweinehund ade – mit Buch und DVD*
- 9 Barre Basics

## FLOOR BARRE

- 22 *Lying Around On The Ground – Fit im Liegen!*
- 22 Hug Me, Tender!
- 24 Lift Your Leg
- 25 Roll It
- 26 Leg It Up
- 27 Criss Cross
- 28 Silent Butt
- 30 Hello, Tummy!
- 31 Hold The Leg
- 32 Keep It Up
- 33 Reverse It



### 34 *Sit Down And Enjoy*

34 Be The Queen

35 Screw It

36 Keep Smiling

38 Princess In Bed

39 Swing It, Baby!

### 40 *Spezialprogramm* *»Superwoman's Abs«*

## CHAIR BARRE

### 44 *Behind The Chair –* *aber nicht verstecken!*

44 Grundstellung

44 Knee Bouncing

46 High Heels I

47 Twist It, Baby!

48 Peeing Dog

49 Lift It High, Honey!

50 Burning Butt

51 No Ducking

### 52 *Next To The Chair –* *ein Traumpaar!*

52 Grundstellung

52 Leg Swing

54 Dance Around The Clock

56 Be Proud

57 Pull It, Baby!

58 Kick It Like A Lady

59 Hold The Line

### 60 *Spezialprogramm* *»Catwoman's Butt«*



## SHAPE BARRE

### 64 *Spaß mit Wasserflaschen*

64 Hello, It's Me!

65 High Heels II

66 Pull Those Arms

67 Open It Up, Sweety!

68 Flap Your Wings

69 Waist It

70 Triangle Me

71 Pull It Back, My Dear!

72 Shift It

73 Do The Cute Jump

### 74 *Spezialprogramm* *»Wonderwoman's Body«*

### 76 *Zum Nachschlagen*

76 Sach- und Übungsregister

78 Bücher & Adressen, die weiterhelfen

## Floating Arms

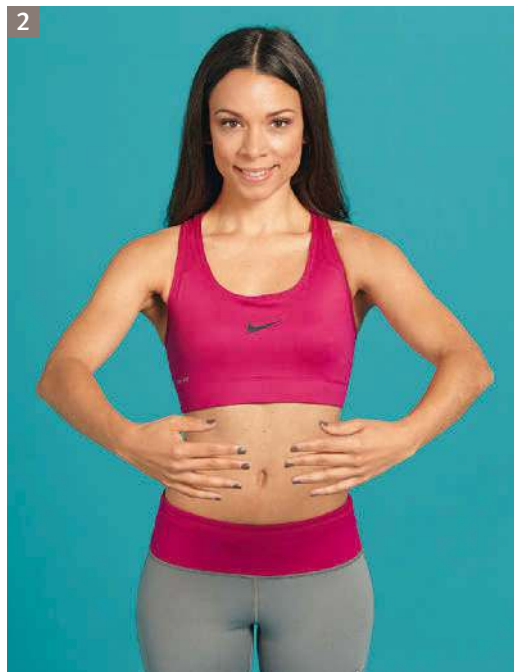
Fließende Arme? Kann Sie das nach den Schulterblättern in den Hosentaschen noch schockieren? Bestimmt nicht. Hier geht es um die Grundpositionen der Arme, die Sie das Fliegen lehren sollen. Stellen Sie sich vor, Ihre Arme sind federleicht und werden wie von Wolken getragen. Führen Sie jede Armposition so aus, als ob Sie Flügel bewegen würden. Die Bewegungen sind trotz aller Leichtigkeit kraftvoll, aber sie sind nie verkrampft. Behalten Sie diesen beflügelnden Gedanken bei den verschiedenen Grundpositionen immer im Hinterkopf!

Im Ballett gibt es diverse Armpositionen, doch für unser Barre Workout reichen vier Positionen aus. Das Schöne ist: Es gibt keine

Regel, wann man welche Position verwenden soll. Wenn Sie Lust haben, spielen Sie ruhig mit den verschiedenen Positionen und variieren sie. Sie machen nichts falsch, wenn Sie auch mal eine andere Armposition als die in den Übungen angegebene ausprobieren. Oft werden Sie aber selbst spüren, dass manche Positionen besser mit einer Übung harmonieren als andere. Und hier sind sie:

## Prep-Armposition

»Prep« steht für »Preparation«, also Vorbereitung. Meistens beginnt man die Übung aus dieser Position und häufig endet die Übung mit ihr. Die Fingerspitzen befinden sich auf Schambeinhöhe und zeigen zueinander, die Ellbogen sind nach außen angewinkelt. Die



Arme sind leicht gebeugt. Die Schultern sind ganz entspannt, die Schulterblätter hängen tief, der Nacken ist lang. **1**

### Erste Armposition

Die Arme sind angewinkelt, die Ellbogen sind nach außen-oben angehoben und befinden sich unterhalb der Schultern. Die Fingerspitzen zeigen zueinander. Die Arme sind so gerundet, als ob Sie einen großen Ball halten würden. Die Schulterblätter sind entspannt, der Nacken ist lang. Die Hände befinden sich etwa auf Bauchnabelhöhe. **2**

### Zweite Armposition

In der zweiten Armposition werden die Arme locker zur Seite ausgebreitet und befinden

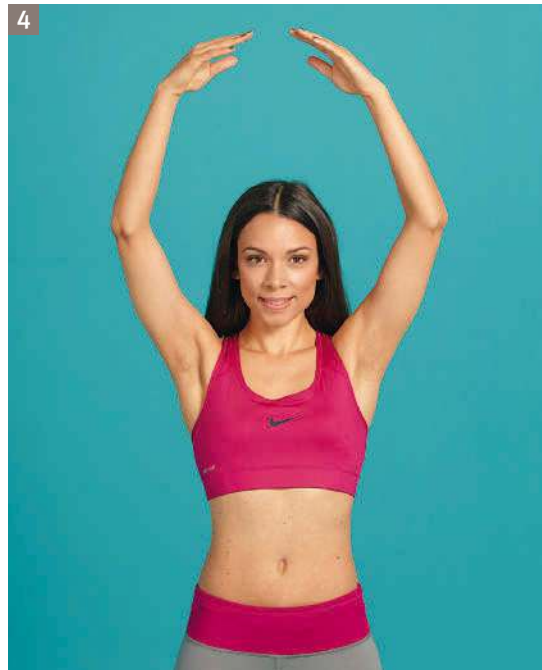
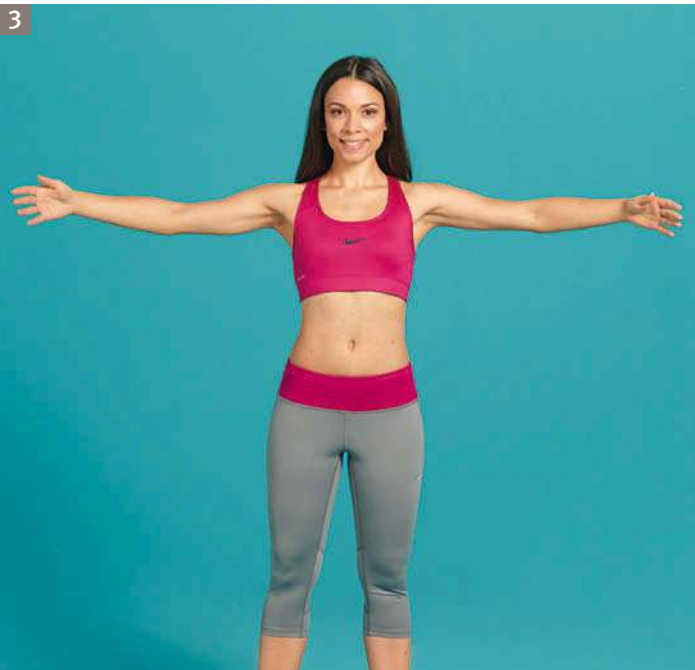
sich knapp unterhalb der Schultern. Die Handflächen zeigen mit leicht gespreizten Fingern nach vorn.

Die Schulterblätter sind tief, die Ellbogen sind durchlässig, die Arme sind also nicht ganz durchgestreckt. Der Nacken ist lang. **3**

### Dritte Armposition

Die Arme befinden sich über dem Kopf, leicht vor dem Körper, also nicht direkt neben den Ohren, so bleiben die Schultern unten. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt, die Handflächen zeigen zueinander.

Die Hände sind so angewinkelt, dass jeder Arm von den Schultern bis zu den Fingerspitzen einen C-Bogen bildet. Die Finger sind entspannt gespreizt. **4**



## Leg It Up Track 1

**WIRKUNG:** Dehnt die Beinrückseiten, den Hüftbeuger und den Rücken • Kräftigt die Bauchmuskulatur • Macht lange schlanke Beine und einen straffen Bauch

- Legen Sie sich auf den Rücken und strecken die Beine senkrecht nach oben in die erste Position parallel. Die Füße sind point, die Innenkanten berühren sich.
- Heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab. Lendenwirbelsäule und unterer Rücken liegen fest auf der Matte. Die Schulterblätter berühren nur mit der untersten Kante den Boden, sodass der Abstand zwischen Kinn und Brustbein etwa eine Faustlänge beträgt.
- Fassen Sie mit beiden Händen das linke Bein etwa auf Kniehöhe. Der Bauchnabel ist fest nach innen gezogen. **1**
- Atmen Sie tief in die Rippen ein.

- Beim Ausatmen senken Sie das rechte Bein langsam Richtung Boden ab und ziehen es lang aus dem Hüftgelenk.
- Ziehen Sie gleichzeitig das linke Bein heran und schieben Sie die Schultern von den Ohren weg. Die Ellbogen zeigen nach außen-oben, die Arme sind gebeugt. **2**
- Beim Einatmen ziehen Sie das rechte Bein zu sich heran.
- Beim nächsten Ausatmen wechseln Sie die Hände zum rechten Bein und senken das linke Bein ab.
- Der Oberkörper bleibt immer abgehoben.
- Wiederholen Sie die Übung 20-mal.

### SO WIRD'S PERFEKT

**Achten Sie auf Ihre Schultern! Ziehen Sie sie immer bewusst von den Ohren weg. Ein langer Hals ist doch viel ästhetischer als ein kurzer. Zeigen Sie ihn nur her!**

1



2



3



*Die Schultern  
von den Ohren  
wegziehen*

4



*Das Powerhouse  
aktiv halten*

## Criss Cross ● Track 1

**WIRKUNG:** Sixpack! • **Sorgt für schlanke Beine** • **Kräftigt und dehnt die Beine** • **Stärkt die Schultermuskulatur**

- Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme sind in der ersten Position, die Beine sind nach oben ausgestreckt und überkreuzt, die Füße point.
- Die Lendenwirbelsäule liegt in der Imprint-Position am Boden auf, der Bauchnabel ist leicht nach innen gezogen. **3**
- Schieben Sie die Schultern aktiv von den Ohren weg.
- Atmen Sie tief ein.
- Heben Sie den Oberkörper langsam so weit an, dass nur noch der untere Rücken am Boden aufliegt und die Schulterblätter bis zu den Unterkanten abgehoben sind. Gleichzeitig gehen die Arme über den Kopf in die dritte Position. **4**

- Atmen Sie beim Heben 4-mal im Stakkatorhythmus aus. Die Beine überkreuzen sich dabei schnell im Wechsel. Senken Sie sie dabei so weit ab, wie der untere Rücken fest am Boden bleibt.
- Anschließend kommen Sie einatmend zurück in die Ausgangsposition **3**, dabei überkreuzen Sie die Beine wieder im Wechsel.
- Atmen Sie fließend durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das Powerhouse bleibt immer aktiv.
- Machen Sie 12 bis 18 Wiederholungen.

### SO WIRD'S PERFEKT

**Achten Sie auf Ihr Powerhouse! Der untere Rücken muss immer fest am Boden bleiben. Stellen Sie sich vor, Ihre Schultern und Ihr Nacken sind weich wie ein warmer, flüssiger Schokoladenucken direkt aus dem Ofen! Keine Angst, diese Vorstellung hat null Kalorien, versöhnt Sie aber vielleicht mit der Anstrengung.**

## Be Proud ● Track 5

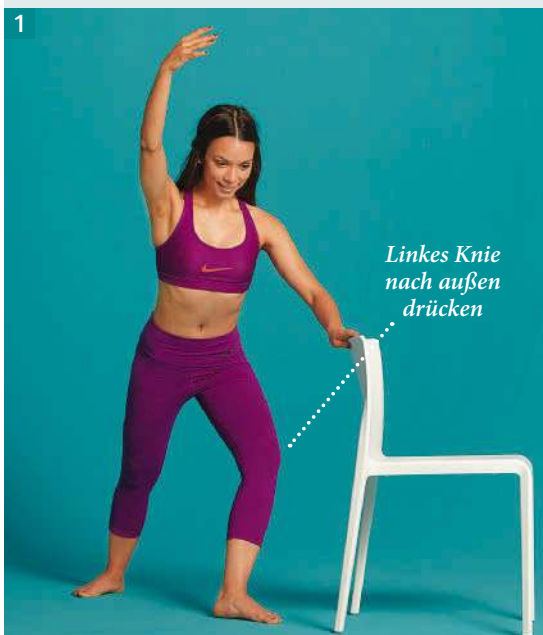
**WIRKUNG:** Diese Übung weckt das Tanzfever in Ihnen durch elegante und ästhetische Posen • Dehnt die Flanken • Kräftigt Oberschenkel, Po und Schultern

- Stellen Sie sich seitlich neben die Stuhllehne, die linke Hand liegt locker auf der Lehne. Beugen Sie das linke Bein, das Knie zeigt nach außen in der ersten Position Plié auswärts. Strecken Sie das rechte Bein in einem langen Ausfallschritt nach hinten aus, der Fuß ist ausgedreht.
- Führen Sie den rechten Arm in die dritte Armposition, sodass er die Verlängerung des Oberkörpers bildet. Der Oberkörper setzt die Linie des rechten Beines fort. Der Kopf verlängert die Wirbelsäule. **1**

- Holen Sie das rechte Bein nach vorn und richten Sie dabei den Oberkörper auf. Das linke Bein streckt sich.
- Beugen Sie das rechte Bein in die Attitude-Position. Der rechte Arm öffnet sich nach außen in die zweite Position. **2**
- Die Schultern bleiben tief, der Kopf möglichst unbeweglich.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal, dann wechseln Sie die Seite.

### SO WIRD'S PERFEKT

Die neutrale Beckenposition und die natürliche S-Krümmung Ihrer Wirbelsäule sind der Dreh- und Angelpunkt bei dieser Übung. Achten Sie darauf, dass Sie diese Grundposition während des Wechsels immer beibehalten.





## Pull It, Baby! ● Track 5

**WIRKUNG:** Fördert das Gleichgewicht • Strafft die Taillenmuskulatur • Dehnt Oberschenkelinnenseiten und Flanken • Trainiert Beine und Po

- Stellen Sie sich seitlich neben die Stuhllehne, die linke Hand liegt locker auf der Lehne. Die Beine stehen in der zweiten Position Plié auswärts. Ihre imaginären Standbeine sind ganz bewusst von den Sitzknochen senkrecht zum Boden platziert.
- Das Becken ist neutral, der Oberkörper zum Stuhl nach links geneigt, sodass Sie die Dehnung an der rechten Seite spüren.
- Schieben Sie die Knie aktiv nach hinten und strecken Sie den rechten Arm lang nach oben in die dritte Position. **3**

➤ Strecken Sie die Beine langsam und führen Sie das rechte Bein weiter nach oben und winkeln Sie es in etwa zu 90 Grad nach außen an.

➤ Neigen Sie den Oberkörper leicht nach rechts zum rechten Oberschenkel. Ziehen Sie den rechten Arm so nach unten, dass er sich beugt und der rechte Ellbogen zum Körper zieht. Der rechte Fuß bleibt point. **4**

➤ Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung 10- bis 14-mal, dann wechseln Sie die Seite.

### SO WIRD'S PERFEKT

Halten Sie zu jeder Zeit Ihr Becken neutral und knicken Sie beim Standbein nicht in der Hüfte ein. Das Powerhouse und Ihr drittes Standbein halten Sie im Gleichgewicht.

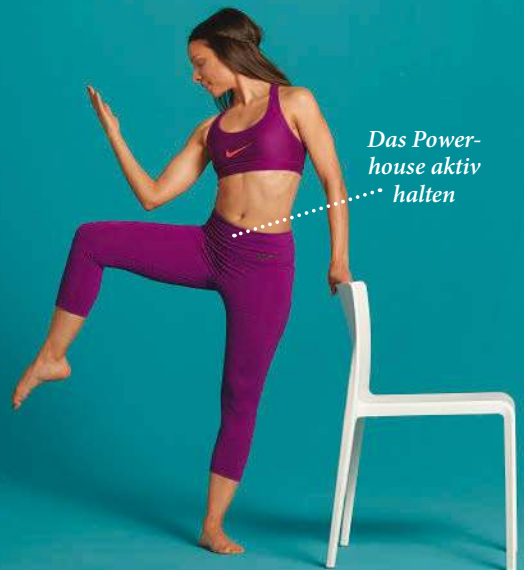
3

Die Knie nach hinten schieben



4

Das Powerhouse aktiv halten



# SPASS MIT WASSERFLASCHEN

Holen Sie sich drei Flaschen Wasser. Zwei 0,5-Liter-Flaschen, die Sie als Hanteln benutzen können, und eine in der Größe Ihrer Wahl. Aus der können Sie zwischendurch trinken. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die dritte Flasche kaum zu groß sein kann! Atmen Sie während der Übungen fließend ein und aus, auch wenn Sie jetzt richtig schnelle Musik auflegen. Atmen Sie aus, wenn es anstrengend wird, das hilft.

## Hello, It's Me! ● Track 3

WIRKUNG: Kräftigt Schulter- und Brustmuskulatur • Dehnt den Brustkorb

➤ Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße parallel in der ersten Position, die Fußinnenkanten berühren sich. Die Beine sind lang.

➤ Heben Sie die Arme nach oben an, so dass sich die Ellbogen über den Schultern befinden. Die Schultern bleiben tief. **1**

➤ Öffnen Sie nun die Füße zur ersten Position auswärts, ebenso öffnen Sie die Arme. Sie sollten etwas oberhalb von den Schultern bleiben.

➤ Ziehen Sie die Schulterblätter hinten am Rücken zusammen. **2**

➤ Öffnen und schließen Sie Füße und Arme. Halten Sie dabei das Becken ruhig. Der Kopf bleibt gerade.

➤ Wiederholen Sie die Übung 18- bis 20-mal.

### SO WIRD'S PERFEKT

Halten Sie durch – und Ihre Ellbogen immer oben!  
Bewegen Sie die Beine immer nur im Hüftgelenk.



## High Heels II ● Track 3

**WIRKUNG:** Trainiert fürs High-Heels-Tragen – außerdem Po, Beine, Rücken, Füße, Bizeps und Schultern

- Ausgangsposition ist die erste Position Plié parallel. Die Knie ziehen parallel nach vorn. Füße und Beine sind eng geschlossen.
- Der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt, der Po geht nach hinten. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Öffnen Sie die Arme in der zweiten Position zur Seite. Die Flaschenverschlüsse zeigen nach oben. Ziehen Sie die Schulterblätter etwas enger zusammen als normalerweise in der zweiten Position üblich. 3
- Holen Sie die Arme nach oben und beugen Sie sie zu einem rechten Winkel. Die Ellbogen sollten höher als die Schultern sein. Die Flaschenverschlüsse zeigen nach außen.
- Gleichzeitig heben Sie die geschlossenen Fersen nach oben an. 4
- Kehren Sie zur Ausgangsposition 3 zurück und wiederholen Sie die Übung insgesamt 14- bis 16-mal.

### SO WIRD'S PERFEKT

Halten Sie Kniegelenke, Becken, Oberkörper und Kopf ruhig – wie eine Maus, die sich versteckt. Bewegen Sie nur Ihre Füße und Arme. Aktivieren Sie Ihr Powerhouse, das stabilisiert Sie. Wichtig ist der rechte Winkel in den Armen und dass die Ellbogen über den Schultern bleiben, nur so wird der Bizeps mittrainiert.

3

*Die Schultern sind tief*



*Die Sitzknochen zeigen schräg zum Boden*

4

*Das Powerhouse aktivieren*

*Das Gewicht auf den gesamten Fußballen verteilen*



# Das optimale Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause



## Barre Workout – dynamisch, sexy und elegant

- ▶ Ein starkes Trio: Die besten Übungen aus Ballett, Yoga und Pilates für eine straffe Figur und schön definierte Muskeln.
- ▶ Minimaler Aufwand, maximale Wirkung: Sie trainieren in kurzer Zeit hocheffizient, präzise und in Ihrem eigenen Rhythmus. Spaßfaktor garantiert!
- ▶ **Auf der DVD:** Abwechslungsreiche Workouts mit drei Kurzprogrammen für spezielle Muskelbereiche sowie zwei Ganzkörpertrainings. Das alles zu heißen Beats. Achtung, macht süchtig!

WG 464 Fitness  
ISBN 978-3-8338-4034-0



9 783833 40340



PEFC/04-31-1459

€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**