

Amiena Zylla

Barre Workout

Das Flow-Training
aus Ballett, Pilates
und Yoga

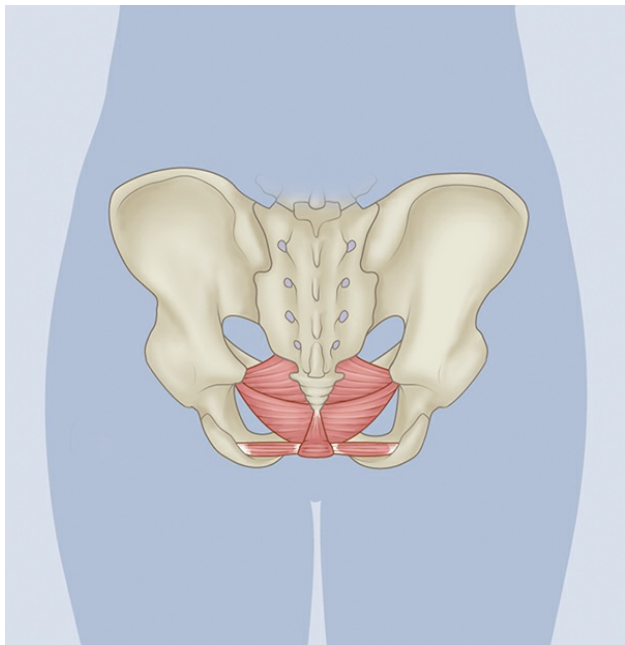


G|U

Nehmen Sie sich deshalb Zeit, die Barre Basics kennenzulernen, und probieren Sie die beschriebenen Positionen gleich aus. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, was bei den Übungen besonders wichtig ist.

Auch die Atmung spielt eine große Rolle beim Training. Wer vor Anstrengung die Luft anhält oder zu hecheln anfängt, arbeitet gegen statt für die Muskeln. Sie wählen das Tempo Ihrer Atmung. Je nachdem, ob Sie im Rhythmus der Musik trainieren oder ohne, wird Ihre Atmung in der

Geschwindigkeit variieren.
Wichtig ist, dass Sie überhaupt
atmen!



Wie eine Hängematte liegen die Beckenbodenmuskeln unten im Becken, sie werden beim Training immer angespannt und sorgen für eine aufrechte Haltung.

Das Pilates-Powerhouse

Der Begriff »Powerhouse« kommt aus dem Pilates. »Powerhouse« kann man mit Krafraum übersetzen. Dieser Krafraum ist Ihr persönliches Fitness-Studio. Das Powerhouse befindet sich in Ihrer Körpermitte, Sie müssen es nur aktivieren. Spannen Sie dazu den Beckenboden und die quer verlaufende Bauchmuskulatur an.

Wie das geht? Probieren Sie es mal so:

Ziehen Sie den Bauchnabel fest nach innen - dabei ruhig weiteratmen -, sodass Ihr Bauch ganz flach wird. Jetzt ist die quer verlaufende Bauchmuskulatur angespannt.

Die Beckenbodenmuskeln liegen unten im Becken. Es sind die, die Sie anspannen, wenn Sie dringend auf die Toilette müssen, aber keine Möglichkeit haben, mal kurz zu verschwinden. Und, gefunden? Prima. Dann versuchen Sie jetzt mal, die Muskeln noch

ein bisschen fester anzuspannen. Setzen Sie sich dazu aufrecht hin und atmen Sie zunächst tief durch die Nase ein. Atmen Sie anschließend durch den Mund aus und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Ziehen Sie den Bauchnabel fest nach innen. Sie werden spüren, wie sich die Sitzbeinhöcker aufeinander zubewegen. Bleiben Sie so und versuchen Sie, ganz ruhig und gleichmäßig weiterzuatmen. Atmen Sie seitlich in die Rippen ein, sodass sie sich wie eine Ziehharmonika weiten. Die