

BALLETT-WORKOUT

von Jessica Mentrup

Intensives Körpertraining von Kopf bis Fuß

Ausdrucksstark, kraftvoll, herausfordernd



Frau Mentrup, wie sind Sie auf die Idee zu Ballett-Workout gekommen?

Ich stand bereits als Kind von 3,5 Jahren an der Ballett Stange und daraus wurden über 16 begeisterte Jahre aus klassischem Tanz und Jazz. Diese Zeit hat meine Kindheit und Jugend enorm geprägt, war quasi ein Teil von mir. Selbst bei 30°C Hitze im Schatten habe ich mich noch freiwillig an die Ballett-Stange gestellt. Sicherlich bildet Ballett eine hervorragende Basis für eine Reihe von Sportarten, wie zum Beispiel für Pilates. Das Ganze hat aber auch seine Schattenseiten! So fühlt man sich aufgrund des ständig geforderten Perfektionismus und der teilweise ausgeübten akademischen Strenge nie „richtig“! Ein „fertig“ werden ist nicht vorgesehen, es gibt immer etwas auszusetzen. Außerdem fordert das Ballett teilweise extreme Körperpositionen, was bei mir bereits im Teenager-Alter zu Überlastungsproblemen im Knie und den Wadenbeinen führte. Damals war die Sportmedizin noch nicht so weit wie heute; mir fehlte es an einem entsprechenden Ausgleichstraining. Und ich hatte lange mit den Folgen zu kämpfen. Selbst heutzutage bin ich sehr verwundert, dass diese Problematik in den

Ballettschulen teilweise immer noch besteht. und die „Kniebandage“ kein seltenes Bild ist. Durch verschiedene Erfahrungen aus meinem Sportstudium, der Tätigkeit als Instruktorin und Personal Trainerin konnte ich meinen Horizont enorm erweitern. Ich wollte meine Faszination für Ballett und Tanz behalten und die Vorteile als modernes und zeitgemäßes Gesamtpaket für Jedermann eröffnen! So entwickelte ich mit der Zeit eine Übungsreihe aus Exercises für den ganzen Körper, auch für die Arme, die beispielsweise im Ballett gar nicht trainiert werden.

Worum geht es beim Ballett-Workout genau?

Es ist eine wohl durchdachte Mischung aus Ballett-Exercises, Yoga und Pilates. Die Trainingsmethoden tragen ähnliche Prinzipien und befruchten sich gegenseitig. So werden Sie nicht zufällig die die eine oder andere Yoga-Übung wieder entdecken, die sowohl ihre Daseins-Berechtigung während einer Yogaeinheit als auch beim Ballett hat. Im Gegensatz zum Pilates, welches die Übungen von der Ballett-Stange auf den Boden gebracht hat, wird Ballett-Workout zum größten Teil im Stand ausgeführt.

Was ist das Besondere an Ballett-Workout?

Anfänger und professionelle Tänzer könnten im Prinzip gemeinsam trainieren. Der Einsteiger wird mit den Grundkenntnissen des klassischen Balletts vertraut gemacht, während der Profi ein tolles Ausgleichstraining vorfindet zur Erhaltung seiner Gesundheit und Trainingsbasis. Es geht nicht um komplizierte Choreographien oder Schrittfolgen, sondern darum ein intensives, aber rundum harmonisches Workout auszuüben. Es wird im Gegensatz zum Ballett ohne Ballett-Stange trainiert, sondern im Freien. Das birgt eine zusätzliche Schwierigkeit, weil man sich enorm konzentrieren muss, um nicht umzufallen. Außerdem funktioniert Ballett-Workout ohne Zusatzgeräte. Sie müssen nur da sein!

Was bringt es?

Nun, in erster Linie eine schöne Haltung, lange, starke Muskeln und enorme Beweglichkeit. Die Exercises werden auch Rückenfreunde begeistern, da die Übungen mobilisierend und haltungsstabilisierend auf die Wirbelsäule wirken. Das Training verlangt viel Gleichgewichtssinn, Konzentration und Ausdrucksstärke. Sie werden sich wundern, was Sie mit Ihrem Körper so alles anstellen können; und natürlich inwieweit sich das Training auch auf die Psyche überträgt.

Was muss ich beim Ballett-Workout beachten?

Es geht darum sich langsam und zielsicher zu steigern und nicht darum mit falschem Ehrgeiz etwas zu erzwingen. Es ist weder sinnvoll mit vollem noch mit leeren Magen ins Training zu gehen. Bei Heißhunger reicht erst einmal eine Banane vorher. Alkohol- und Medikamenteneinnahme sind vor dem

Training tabu. Sie dämpfen das Empfinden unserer körpereigenen Schmerzsignale. Grundsätzlich gilt: die Übungen sind für körperlich gesunde Menschen konzipiert! Evtl. Beschwerden und Verletzungen müssen vollständig auskuriert worden sein. Bei Unsicherheiten, Schwangerschaft, Über-/Untergewicht, sowie der Wiederaufnahme des Trainings nach langen Pausen bzw. nach dem 40. Lebensjahr ist unbedingt der behandelnde Arzt oder Therapeut zu konsultieren!

Was möchten Sie den Leser/innen Ihres Buches mitgeben?

Mein Programm soll in erster Linie Spaß machen und die Individualität jedes Einzelnen zulassen! Sicherlich erfordert es viel Disziplin, Fleiß und Kraft. Doch bei so viel „Contentance“ ist Lachen unbedingt erlaubt! Sie sollen sich ganz einfach spitze fühlen und nicht auf den Spitzen tanzen!

