



Presseinfo | JOHN & JANE'S Soulbase: Das Barre-Workout für Männer

Liebe Redakteurinnen und Redakteure, liebe Fitness-Fans,

sind wir mal ehrlich, Barre-Kurse sind nach wie vor eher weibliches Terrain. Dabei profitieren nicht nur Frauen von den Workouts. Das Barre-Training formt den Körper, stärkt die Muskulatur und spricht damit auch die Trainingsbedürfnisse vieler Männer an! Warum das so ist, welche Vorteile Männer aus dem Training ziehen können und welche Übungen beim Toning besonders effektiv unterstützen, verrät **Liam, Barre-Trainer** in der **JOHN & JANE'S Soulbase**.

1. Barre hilft Männern bei Muskelaufbau und –definition

Hand auf's Herz: Für viele Männer steht neben dem gesundheitlichen Aspekt als Trainingsziel vor allem ein starkes und sportliches Aussehen im Fokus. Beim Krafttraining an der Hantelbank kommen einige Muskelgruppen allerdings zu kurz, was die Definition mindert. Barre-Workouts sprechen die tieferliegenden Muskeln an, die oft vernachlässigt werden. Barre-Trainer Liam verrät seine Lieblings-Barre-Übung zum Muskelaufbau: „Du legst deinen Kopf auf die Hände auf die Barre und hebst ein Bein so hoch wie möglich direkt hinter dir, um eine T-Form zu bilden. Wenn du dabei deine maximale Höhe erreicht hast, beginne mit kurzen Auf- und Abbewegungen. Wenn du diese Übung korrekt ausführst und dranbleibst, wirst du mit einem steinharten Pfirsichpo belohnt.“ Die Basis bei Barre sind Elemente aus dem klassischen Ballett. Aus der Kombination entsteht ein Workout, das sich neben Toning auch auf Haltung, Athletik und Koordination fokussiert. Das Ziel ist es, die Muskelgruppen anzusprechen, die für einen starken und stabilen Körper von entscheidender Bedeutung sind.

2. Barre bringt Abwechslung in das männliche Trainingsprogramm

Ständig dieselben Routinen und die immer gleichen Geräte können auf Dauer langweilen und die Motivation mindern. Wer nicht immer nur Gewichte stemmen oder auf dem Laufband laufen will, sollte es mal mit Barre versuchen. JOHN & JANE'S Soulbase bietet gleich drei sehr unterschiedliche Barre-Kurse an, die eine ganze Reihe von Bewegungen und Schwierigkeitslevel abdecken. So orientiert sich Classic Barre stark am klassischen Ballett und stärkt in Verbindung mit Fittesselementen Beinkraft, Stabilität und Flexibilität. Andere Barre-Kurse in der Soulbase sind durchaus auch sehr schweißtreibend, wie die Varianten Cardio Barre, ein forderndes Intervalltraining oder Strong Barre, wobei zusätzlich Equipment zum Einsatz kommt. Zudem werden alle Kursformate auch als Hot Kurs in erhitzbaren Räumen angeboten.

3. Barre beugt Rückenbeschwerden vor

Die Folgen von Computerarbeit und anderen sitzenden Tätigkeiten betreffen Frauen und Männer gleichermaßen und es ist wichtig, Haltungsschäden und daraus resultierenden Rückenschmerzen vorzubeugen. „Für Männer, die täglich viele Stunden am Computer verbringen, fokussiert Barre darauf, die Wirbelsäule zu verlängern und die Schultern zurückzuziehen, um eine stärkere und trainingswirksamere Haltung einzunehmen“, erklärt Liam. Die Übungen helfen, die Wirbelsäule gerade zu ziehen, so dass der Kopf nicht nach vorne geneigt ist, wie es bei der Arbeit am Schreibtisch oft automatisch passiert.

4. Mit Barre wird das eigene Durchhaltevermögen gestärkt

Eine aufrechte Haltung stärkt nicht nur körperlich, sondern auch mental. Abwechslung ist der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit, den besonders Männer in ihrer Trainingsroutine oft außer Acht lassen. „Regelmäßige körperliche und geistige Belastungen durch verschiedene Workouts sind notwendig, um länger jugendlich und leistungsfähig zu bleiben“, weiß der Barre-Profi. „Für diejenigen, die es nicht gewohnt sind, kann Barre am Anfang eine echte Challenge sein. Wenn du gestresst in meinen Kurs kommst, gehst du ganz sicher konzentriert wieder raus. Durch die Wiederholungen und die Länge jeder Übung kommt man schnell an seine Grenzen und es ist Durchhaltevermögen gefordert. Deshalb versuche ich, meine Kursgruppe darauf zu trainieren, an die Grenzen ihrer geistigen und körperlichen Leistung zu gelangen.“

5. Barre macht körperliche Fortschritte schnell sichtbar

Vielen berufstätigen Männern fehlt im Alltag oft die Zeit für eine ausgewogene Trainingsroutine. Wünschenswert ist ein effektives Workout, in dem man sich in kurzer Zeit intensiv bewegt und somit schnell sichtbare körperliche Erfolge erzielt. „Oft habe ich Anfänger in meiner Klasse. Für sie können sich die Bewegungen am Anfang fremd anfühlen. Meistens entwickelt sich schon innerhalb des ersten Kurses ein verbessertes Körperbewusstsein. Regelmäßige Teilnehmer bemerken sofort, dass sich ihre Beweglichkeit und Koordination verbessert“, so Liam.

6. Für zusätzliche Power lassen sich alle Übungen mit Equipment kombinieren

Höher, weiter, schneller – besonders Männer neigen dazu, sich in ihren Trainingsabläufen regelmäßig steigern zu wollen. Das Barre Training ist dafür hervorragend geeignet und bietet Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln. Beim Strong Barre wird in der Soulbase verschiedenes Equipment eingesetzt, wie Widerstandsbänder, Bälle und kleinere Kurzhantelgewichte, um effektiv die verschiedenen Muskelgruppen zu trainieren. Besonders Männer profitieren davon, da sie so zusätzlich Kraft zum Einsatz bringen können.

[Hier](#) geht es zum vollständigen Trainingsangebot mit allen Barre-Workouts der Soulbase. Die aktuelle Pressemitteilung zum Studio des neuen Boutique-Fitnesskonzepts JOHN & JANE'S und hochauflösendes Bildmaterial stehen unter [diesem Link](#) zum Download bereit. Bei Bildwünschen zu bestimmten Trainingsabläufen, Interviewwünschen mit den Trainern und allen sonstigen Fragen stehe ich jederzeit gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße
Natalie

—

NATALIE WUNSCH

Agentur muxmäuschenwild

PR | Events | Marke

Office Berlin: Naunynstr. 38, 10999 Berlin

Phone: +49 30 755 66 794

Mail: natalie.wunsch@muxmaeuschenwild.de

Web: www.muxmaeuschenwild.de