

## FITNESS-SERIE, TEIL 2: SCHÖNER PO

**Macht Ballett einen knackigen Hintern?**

BRIGITTE-Redakteurin Christine Hohwieler startete den Selbstversuch – und blieb tapfer bei der Stange

VON JAN RICKERS (FOTOS) UND SARAH HARMS (PRODUKTION)



**J**a, sie ist eng, die Jeans. Größe 29, schmal geschnitten, aber ich passe rein. Frohlockend schiebe ich den Vorhang der Umkleidekabine zur Seite, stelle mich vor den großen Spiegel mitten im Laden und schaue wohlgefällig auf meine Beine. „Toll“, sagt meine Freundin, „macht aber leider einen platten Arsch.“ Deutliche Worte, wozu sonst braucht man Freundinnen? Und wozu eine neue Jeans, wenn nicht um der optimalen Po-Präsentation willen? Ich schicke nach weiteren Modellen. Zehn Jeans und ebenso viele selbstkritische Blicke später bin ich bereit, die böse Wahrheit einsickern zu lassen: Es liegt nicht an den Hosen. Es liegt am Hintern. Er ist platt. Egal, wie ich ihn verpacke.

„**Form follows function**“, lautet ein berühmter Leitsatz aus Architektur und Design, die Form folgt aus der Funktion, und das gilt auch für Hintern. Meiner ist über vierzig, und seine wesentliche Aufgabe bestand in den letzten Jahren darin, auf einem Bürostuhl zu ruhen und mir acht Stunden täglich den konzentrierten Blick auf einen Computerbildschirm zu ermöglichen. Entsprechend seine Form: Weich. Nachgiebig. Flächig. Kissenartig. Was, sofern ich sitze, begrüßenswert ist. Aber neben den acht Stunden, die ich außerdem darauf liege, gibt es weitere acht Stunden am Tag, in denen ich das Weiche unterhalb meines Rückens zweckentfremde. Von A nach B

bewege. Blicken preisgebe. Ich bin eitel. Das Kissen braucht eine Art Federkern.

„**Passé! Attitude! Und Arabesque!**“, ruft Jessica Mentrup im Loft2, einem verspiegelten Übungsraum des Hamburger Fitness-Studios „Meridian“. Mühelos streckt unsere Vorturnerin ihr rechtes Bein nach hinten, hebt es in die Luft, lächelt. „Macht einen langen eleganten Arm“, ruft sie, steht dabei auf ihrem linken Bein wie mit dem Boden verschraubt, der Rücken gebogen, kraftvolle Grazie, strahlend schön. Daneben, im Spiegel gut sichtbar: formlose Masse in roter Trainingshose. Wankendes

**„Ein praller Po wäre trostreich, kostengünstig in der Anschaffung, und die Aussichten auf dauerhaften Trainingserfolg sind nicht schlecht“**

linkes Bein, das rechte knapp überm Boden hängt. Krampfhaft ausgestreckte Arme, die aussehen, als wollten sie einen Elefanten umarmen. Ich habe noch nie Ballett gemacht. Dafür gibt es Gründe.

„Du musst keine Angst haben“, hatte Jessica mich bei unserem Vorgespräch beruhigt. „Ballett-Workout kriegt man auch ohne tänzerische Vergangenheit problemlos hin.“ Jessica ist Sportwissenschaftlerin, arbeitet als Instruktorin im Studio, aber hauptsächlich als Personal Trainerin (www.total-body-concept.de). Den Ballett-Workout-Kurs hat sie aus Leidenschaft am Tanzen entwickelt, schon mit dreieinhalb stand sie an der Ballettstange. Ihr Programm verbindet Übungen aus dem klassischen Ballett mit Yoga- und Pilates-Elementen, schult also die Haltung und macht außerdem, so versicherte sie, lange schlanke Muskeln. Gegen lange schlanke Muskeln ist erst mal nichts einzuwenden, tatsächlich bin ich aber eher an kurzen dicken Muskeln interessiert, genau zwei davon sollen mir mit Jessicas Hilfe wachsen. Innerhalb von acht Wochen, so die geschäftliche Abmachung, soll sich da, wo jetzt Fläche ist, ein Knackarsch wölben. „Und dazu“, sagte Jessica mit strahlendem Lächeln, „reicht das Ballett-Workout allein in der kurzen Zeit nicht aus.“ Sie zog ein DIN-A4-Blatt aus ihrer Mappe, schaute mir fest in die Augen und sagte: „Vier Trainingseinheiten pro Woche. Eine Stunde Laufen. Eine Stunde Ballett-Workout im Studio. Eine Stunde Personal Training bei dir zu Hause. Eine Stunde allein trainieren nach den Übungen, die ich dir zusammenstelle.“ Jessica hat recht, Angst wäre unangebracht. Die einzig angemessene Reaktion auf so eine Ansage ist hysterisches Gelächter.

In den Tagen bis zu unserem nächsten Treffen denke ich über Alternativen nach. Ein Leben ohne Knackarsch beispielsweise. Immerhin lässt sich der desolante Zustand des eigenen Hinterns vorm Spiegel tadellos

ausblenden, Aufenthalte in Umkleiden mal ausgenommen. Aber wo ich schon keinen dicken Busen habe, wäre ein praller Hintern trostreich, kostengünstig in der Anschaffung, und die Aussichten auf dauerhaften Trainingserfolg sind nicht schlecht. Der Gluteus maximus – der Muskel also, der in meinem Hintern Winterschlaf hält – ist dem Volumen nach der größte Muskel des Menschen und entsprechend ausbaufähig. Außerdem ist es der zweitkräftigste unseres Körpers. Kräftiger ist nur der Kau-muskel. Und der ist bei mir austrainiert.

Das erste Ballett-Workout habe ich überlebt, der Tag danach fühlt sich an wie Zahnschmerzen am ganzen Körper. Als ich mich wieder ohne Stöhnen aus Stühlen erheben kann, flüchte ich mich ins Laufen. Laufen kann ich, das hab ich vorher schon gemacht, ein bisschen mehr Disziplin bei meiner einzigen sportlichen Freizeitbeschäftigung kann nicht schaden. Ich laufe morgens an der Elbe entlang, weiter als sonst, damit ich die Stunde voll kriege, und fühle ich mich frisch und beweglich. Am Donnerstag steht Jessica Mentrup morgens um neun für das erste Personal Training in meinem Wohnzimmer. Ich schäme mich. Weil ich nicht gesaugt habe. Und fürchte mich, weil es keine ehrgeizige Mitturnerin gibt, die vor mir in der ersten Reihe stehen will. Scham und Panik bei Neukunden scheinen Jessica durchaus vertraut. Sie sagt nette Dinge über mein Wohnzimmer, über meine Figur und über meine guten Absichten: „Das ist Zeit, die du dir und deinem

**„Vier Trainingseinheiten in der Woche sind absurd viel, wenn man neben einem Po noch einen Beruf und zwei Kinder hat, aber jetzt ziehe ich das durch“**

Körper widmest. Du solltest unsere Stunde als Geschenk an dich selbst betrachten.“

Die erste Viertelstunde arbeitet Jessica an meiner Haltung. „In, in, in“ sagt sie und meint rein, rein, rein, nämlich rein mit meinen Bauchmuskeln, meinem Po, meinen Schulterblättern, dem Beckenboden. Einziehen, anspannen, halten. Ich hatte keine Ahnung, wie schweißtreibend aufrechtes Stehen ist, wenn man es mit dem gebotenen Ehrgeiz betreibt. Jessica lässt mich dehnen, strecken, hüpfen, dann geht es an die eigentliche Problemzone. Während die Übungen im Stehen vorwiegend in schönster Ballett-Manier in erster und zweiter Position absolviert werden – Demi plié (halbe Kniebeuge), Petit battement (ein Bein steht, das andere macht Beinschläge), Ronde de jambe par terre (Beinkreis auf dem Boden) –, sind die Bodenübungen am klassischen Bauch-Beine-Po-Repertoire angelehnt. „Die Übungen aus dem klassischen Ballett, bei denen das Bein nach hinten ausgestreckt wird, trainieren zwar die Po-Muskulatur“, sagt Jessica, „aber vor allem ist Ballett ein effektives Ganzkörper-Training.“ Tänzerinnen sind durchtrainiert, keine Frage, aber herausragende Hintern haben sie tatsächlich nicht. Das Ballett-Workout hingegen, nach dem ich trainiere, ist da zielgerichteter: Ich muss im Vierfüßler-Stand auf die Matte, Kopf nach unten, Po hoch, beide Beine durchstrecken und abwechselnd heben und senken. „noch acht, noch vier, noch zwei“. „Attitude-Arabesque kopf-über“ nennt sich die Übung, und sie ist aus der Hölle. Am Ende der Stunde sagt Jessica: „Dein Leitsatz für den heutigen Tag lautet:

**„Ich hatte keine Ahnung, wie schweißtreibend aufrechtes Stehen ist, wenn man es mit dem gebotenen Ehrgeiz betreibt“**

## BALLETT-WORKOUT: FÜR EINEN SCHÖNEN PO

So stärkt das von Personal Trainerin Jessica Mentrup entwickelte Programm die Pomuskeln und den ganzen Körper

- Effektives Po-Training: Der Gesäßmuskel wird gestärkt und geformt, häufige Wiederholungen machen die Übungen sehr wirkungsvoll.
- Man braucht nicht unbedingt Ballett-Erfahrung: Das Workout arbeitet teilweise mit abgewandelten Übungen aus dem klassischen Ballett und kombiniert sie mit Pilates, Yoga und Stretching.
- Das Programm tut dem ganzen Körper gut. Der Effekt: kräftige, lange und schlanke Muskeln. Das Ballett-Workout macht eine schöne Haltung und sorgt außerdem für mehr Beweglichkeit. Auch der Gleichgewichtssinn sowie die Konzentration werden gefordert.
- Die Übungen wirken mobilisierend und stabilisierend auf die Wirbelsäule und stärken die Mitte.
- Durch die Bewegung zur Musik werden Ausdrucksstärke und Körperharmonie geschult. Das tut auch dem Selbstbewusstsein gut.

Ich bin mein größter Fan.“ Ich soll es laut sagen und kniefe. Angesichts der letzten 60 Minuten wäre der Satz eine Lüge.

Dafür bin ich zunehmend begeistert von den Ballett-Workout-Stunden im „Meridian“. Als ich zum dritten Mal im Studio stehe und zu Jessicas Musik-Mix aus Klassik, Klezmer und House meine Glieder verbeuge, kann ich gewisse Trainingserfolge nicht leugnen. In meiner Armhaltung finden sich erste Andeutungen von Eleganz, die Schrittfolgen habe ich begriffen und stolpere nicht mehr über meine Füße. Ich schaue nach vorn in den großen Spiegel und mag, was ich sehe. „Schaut auch mal in die Seitenspiegel, um eure Haltung zu korrigieren“, ruft Jessica Mentrup, und dummerweise tue ich es. Da stehen acht Frauen im Raum mit unterschiedlichen Figuren, aber alle mit einem Po, der den Namen verdient. Rund, hervorstehend, mit einer Art Winkel zwischen Oberschenkel und Überbau. Und dazwischen ich. Gerader Rücken, gerade Beine, gerader Hintern. Und noch fünf Wochen Zeit. ▷





**Vier Trainingseinheiten in der Woche** sind absurd viel, wenn man außer einem Po auch noch einen Beruf und zwei Kinder hat. Aber gut, ich hab es nicht anders gewollt, und jetzt ziehe ich das durch. Setze die Kinder samstagsmorgens vor die Glotze und gehe mit dem Handy in der Hand zum Laufen. Marschiere Dienstag nach der Arbeit ins Fitness-Studio. Lasse mich Donnerstag vor der Arbeit von Jessica zurechtbiegen. Schaffe mich allein durch den Übungsplan. Einmal, am Anfang der vierten Woche, als die Kinder im Bett sind, stelle ich mich mit einem Handspiegel vor den großen Spiegel im Flur. Drehe und wende mich und erkenne: nichts.

**Am Ende der achten Woche** bin ich derart erschöpft, dass ich eine Belohnung brauche. Und weil ich keine Lust mehr habe, mir Zeit für mich und meinen Körper zu schenken, gehe ich in meinen Lieblingsladen und greife nach einer Jeans in Größe 29. „Die passt perfekt“, sagt die Verkäuferin, als ich aus der Umkleidekabine komme. „Und sie macht einen schönen Po.“ Die Frau irrt sich. Ich habe einen. □

**„Am Ende der achten Woche bin ich derart erschöpft, dass ich eine Belohnung brauche: eine Jeans“**

## Die große BRIGITTE-Fitness-Serie

### IN HEFT 5: BEINE

Schlanker, fitter oder stärker: Welcher Sport macht was mit Waden und Oberschenkeln? Plus: Fitness-Karte zum Herausnehmen mit 5-Minuten-Workout



### IN DIESEM HEFT: PO

Bitte ein bisschen knackiger! BRIGITTE-Autorin Christine Hohwieler beim Ballett-Workout. Plus: Fitness-Karte zum Herausnehmen mit tollen Po-Übungen



### IM NÄCHSTEN HEFT: BAUCH

Welche Tricks bringen wirklich eine schlanke Mitte? Plus: Fitness-Karte zum Herausnehmen mit 5-Minuten-Workout für einen flachen Bauch



### IN HEFT 8: ARME

Fünf Leserinnen probieren unterschiedliche Trainingsmethoden. Plus: Fitness-Karte zum Herausnehmen mit 5-Minuten-Workout für straffe Arme



# DAS 5-MINUTEN-MINI-WORKOUT ZUM SAMMELN

Brigitte FITNESS-SERIE

## DIE DREI BESTEN ÜBUNGEN FÜR DEN

# BEINE PO BAUCH ARME



Keine Karte mehr da? Wir schicken sie Ihnen gern (solange der Vorrat reicht). Bitte einen mit 1,45 Euro frankierten C5-Umschlag senden an: BRIGITTE Leserservice, Brieffach 22, 20444 Hamburg.

## DAS 5-MINUTEN-WORKOUT FÜR EINEN FESTEN PO

Foto: Giesla Sander



## Die komplette BRIGITTE-Fitness-Serie gibt's ab sofort auch auf CD

„Das große Figur-Workout“ enthält die besten Übungen für schöne Beine, einen flachen Bauch, straffe Arme und einen festen Po: ein komplettes Body-Workout mit allen in dieser Serie vorgestellten Trainingsmethoden, das die wichtigen Muskeln stärkt – und gleichzeitig die Fettverbrennung anregt. Mit toller Musik, genauen Übungsanleitungen und zusätzlichen Übungen für Fortgeschrittene. Sie erhalten die CD im Handel (Bestell-Nummer 88697374582). Oder bestellen Sie sie direkt für 15,35 Euro im Internet unter [www.brigitte.de/fitness-cd](http://www.brigitte.de/fitness-cd) oder telefonisch unter 01 80/506 20 00 (14 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunkpreise können abweichen). Dann kommen noch 3,32 Euro für Versandkosten innerhalb Deutschlands dazu.