



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 08/09/2023 a les 10:00

L'exercici de moda que barreja ioga, pilates i ballet

[inicentrareport]La tècnica barre es va originar en els anys 50 i 60 gràcies a **Lotte Berk, una ballarina de ballet alemanya que va patir una lesió d'esquena i va decidir barrejar exercicis de rehabilitació amb la dansa per recuperar-se.**

Es tracta d'un mètode d'entrenament integral que **barreja exercicis de pilates, ioga i ballet per tonificar, enfortir i estilitzar la figura.** Per practicar-lo es necessita una **barra de ballet com a suport** i s'adapta a qualsevol persona que vulgui practicar-lo, ja que no requereix cap nivell d'experiència en la dansa.

Durant una classe de barre, **es realitzen una sèrie de moviments petits i controlats, utilitzant la resistència del propi cos** i en algun cas també d'unes bandes elàstiques o peses lleugeres.

Es tracta d'un entrenament complet que ajuda a **millorar la força muscular, la postura, la flexibilitat i l'equilibri, així com l'activitat cardiovascular.** A més, també permet **augmentar la resistència i reduir l'estrès i el greix del cos.**

[ficentrareport]