

Ćwiczenia podpatrzyłam na jednym z kongresów amerykańskich w Nowym Jorku. Kobiety oszalały na ich punkcie, ćwiczą 3–4 razy

w tygodniu bez względu na wiek. Nie musisz mieć ani zdolności, ani figury primabaleriny, by rozpocząć przygodę z Barre. Dzięki tej metodzie wszystko to osiągniesz krok po kroku. Barre uprawiają również, choć rzadziej, mężczyźni chcący wzmocnić i rozciągnąć poszczególne partie ciała.

Każda z nas pewnie w dzieciństwie marzyła, by zostać baletnicą, poruszać się z gracją, pielęgnowała być może tę myśl w sercu, a teraz to marzenie jest możliwe dzięki Barre. Sama oszalałam na punkcie tej metody, bo jest szalenie kobieca i ciekawa. Daje radość i poczucie lekkości. Każdy kolejny trening przy dobrej muzyce powoduje, że masz lepszy humor, chce Ci się chcieć. To wspaniała zabawa dla każdego pokolenia. Fankami tego systemu ćwiczeń są między innymi: Madonna, Natalie Portman, Kelly Osbourne, Tori Spelling i Denise Richards.

Barre to trening oparty na ćwiczeniach zaczerpniętych z baletu klasycznego. Łączy również elementy jogi, pilatesu, fitnessu i treningów kondycyjnych. Jeśli liczysz na szybkie efekty, pamiętaj, że najważniejsza jest precyzja wykonywania poszczególnych ruchów. Im dokładniej ćwiczysz, tym lepiej. Podczas ćwiczeń warto pamiętać o prawidłowym oddychaniu – wdech nosem, wydech ustami. Nie wstrzymuj oddechu. Jeśli czujesz, że to robisz, głośno licz powtórzenia ćwiczeń – to pomaga wyrównać oddech.

Do wykonania treningu, ćwicząc z DVD, potrzebujemy maty, podpórki w postaci krzeseł lub ściany, parapetu i dobrych chęci. Jeśli pokochacie Barre, to w przyszłości w treningu można wykorzystać piłkę i hantle. Form ćwiczeń Barre jest wiele: przy drążku, na macie z hantlami, piłkami, do muzyki klasycznej czy dyskotekowej itp.

Barre wspaniale działa na całe ciało, proporcjonalnie je modeluje, rozciąga i wzmacnia mięśnie, nawet te głęboko położone, z których nie zdajemy sobie sprawy, że istnieją.

To system wykorzystujący pozycje, postawy i ćwiczenia skupione na szczególnie problematycznych partiach mięśni, takich jak mięśnie nóg, pośladków czy brzucha, co daje satysfakcję poruszenia w ciele tego, co stanowi dla nas największe wyzwanie czy problem.

Korzyści i ryzyko wynikające z treningu Barre

Barre ćwiczy dolne partie ciała, wzmacnia głębokie partie mięśni, mięśnie tułowia, pozwala na reedukację nerwowo-mięśniową i na ogólną poprawę stabilizacji postawy.

Efektywny trening Barre zwiększa siłę i wytrzymałość miejscową mięśni, poprawia kondycję i równowagę.

Korzystnie wpływa na pracę mózgu i koordynację ruchową.

Może pomóc przywrócić prawidłowe, neutralne ustawienie kręgosłupa. Barre to bowiem system ćwiczeń, które korygują naszą postawę automatycznie i nie pozwalają poruszać się nieprawidłowo.

Barre przyda się kobietom, które wchodzi w okres menopauzy, ponieważ łagodzi jej symptomy. Pomaga w zaburzeniach równowagi dzięki zwiększeniu stabilizacji ciała.

Słabe mięśnie dna miednicy w tym okresie za sprawą ćwiczeń Barre ulegają wzmocnieniu.

Barre może zatem służyć jako zestaw ćwiczeń korekcyjnych i pomaga zapobiegać różnym dolegliwościom. Ten system ćwiczeń może być doskonałym uzupełnieniem tradycyjnego planu treningowego. Możesz go potraktować jako rozgrzewkę przed uprawianiem różnych dyscyplin sportu lub na zakończenie treningu.

Osoby regularnie ćwiczące zgodnie z nowoczesnym systemem Barre mogą liczyć na korzyści, takie jak:

poprawa postawy,

utrata wagi,

poczucie rozciągnięcia i wysmuklenie ciała,

zwiększony zakres ruchów,

praca nad zaniedbywanymi partiami mniejszych mięśni

– efektywna, ale nie nadmiernie obciążająca dla całego ciała,

lepsze samopoczucie,

płynność ruchów oraz większa kontrola nad własnym ciałem,

uzyskanie proporcjonalnych kształtów ciała,

bardziej kobiece ruchy.

Strój do ćwiczeń

Powinien być wygodny, by nie ograniczał ruchów.

Możesz ćwiczyć boso lub w miękkich baletkach. Przydadzą się legginsy i getry, które będą chronić rozgrzane mięśnie. T-shirt luźny, nieograniczający ruchów. Często używa się takiego z dekoltem na plecach. Pod niego wkładamy body na ramiączkach i gotowe! Często kobiety dobierają do tego stroju bawełniane krótkie spódniczki, w których czują się jak prawdziwe primabaleriny. Pamiętaj jednak, że wygodność jest najważniejsza.

Muzyka

Ćwicząc sama wybrane elementy Barre w domu, włącz muzykę, jaką lubisz, by motywowała Cię do ruchu. Możesz ćwiczyć Barre do muzyki poważnej Czajkowskiego, jazzowej albo przebojów dyskotekowych. Nie ma w tej kwestii ograniczeń. Zmieniaj często charakter muzyki, bo ona zmieni Twój charakter poruszania się.

Dieta dla aktywnych

Żeby osiągnąć sukces w sporcie, ważny jest nie tylko trening, lecz także dobrze skomponowana dieta. Wiem, bo byłam zawodowym sportowcem

i jestem przyzwyczajona do dobrego, zdrowego odżywiania. Dziś uprawiam fitness wyłącznie po to, żeby być w dobrej formie fizycznej, by moja skóra

– mimo dojrzałego wieku – zachowała elastyczność, a także po to, by nie mieć nadwagi. Ale również bardzo zwracam uwagę na to, co i kiedy jem.

Na Facebooku pytacie mnie często, czy lepiej ćwiczyć na czczo, czy po śniadaniu? Według niektórych teorii trening wykonywany na czczo sprawia, że spalamy tkankę tłuszczową. Nie zgadzam się z tym. Jeśli nie zjesz śniadania, twój organizm będzie pracować mniej efektywnie, bo po prostu nie starczy mu energii potrzebnej do wysiłku. Dlatego śniadanie przed treningiem jest niezbędne, by po długiej nocy organizm uzupełnił rezerwy energetyczne.

Paliwem dla mięśni są przede wszystkim węglowodany. „Im intensywniejszy wysiłek, tym więcej węglowodanów powinno znaleźć się w diecie” – mówi dietetyczka Małgorzata Różańska. Podczas wysiłku mięśnie korzystają z energii zgromadzonej pod postacią glikogenu mięśniowego. Tej energii wystarcza maksymalnie na 60–90 minut treningu, potem organizm przerzuca się na wykorzystywanie zapasów glikogenu w wątrobie. Z kolei te rezerwy są jeszcze mniejsze, wyczerpują się już po 20–30 minutach treningu. Co wtedy następuje? Stężenie glukozy we krwi spada, a my zaczynamy odczuwać zmęczenie. Dlatego przed treningiem warto zjeść porządny węglowodanowy posiłek. Małgorzata Różańska radzi, by składały się na niego pełnoziarniste produkty, takie jak kasze, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo, nieprzetworzone płatki zbożowe. „Dieta bogata w węglowodany złożone zapewnia powolne i równomierne wydzielanie się energii, ponieważ wolniej wchłaniają się z przewodu pokarmowego” – dodaje dietetyczka. „Jeśli wysiłek trwa dłużej niż godzinę, węglowodany można uzupełnić napojami izotonicznymi”.

W posiłku przed treningiem, oprócz węglowodanów złożonych, powinny się znaleźć także białka, żeby proteiny krążyły we krwi zaraz po ćwiczeniach, co daje gwarancję szybszej odbudowy mięśni. Wykazano bowiem, że zjedzenie białek przed trenin-

giem aż o 80 procent wzmacnia reakcje anaboliczne, czyli takie, podczas których dochodzi do odbudowy tkanki mięśniowej i budowy nowych mięśni.

Zastanawiacie się pewnie, jak taki posiłek powinien wyglądać w praktyce. Ja na śniadanie przed treningiem najczęściej jadłam omlet

z białka z owocami, posypyany siemieniem lnianym. Albo płatki owsiane lub nasiona chia na mleku kokosowym lub ryżowym z dodatkiem owoców. Albo pieczywo pełnoziarniste z pieczonym kurczakiem i warzywami. Albo kanapkę z pastą rybną i warzywami. Jeśli trening jest po lunchu, to zwykle na lunch jadam rybę z brązowym ryżem i warzywami lub chude mięso (kurczak, indyk, wołowina) z takimi samymi dodatkami.