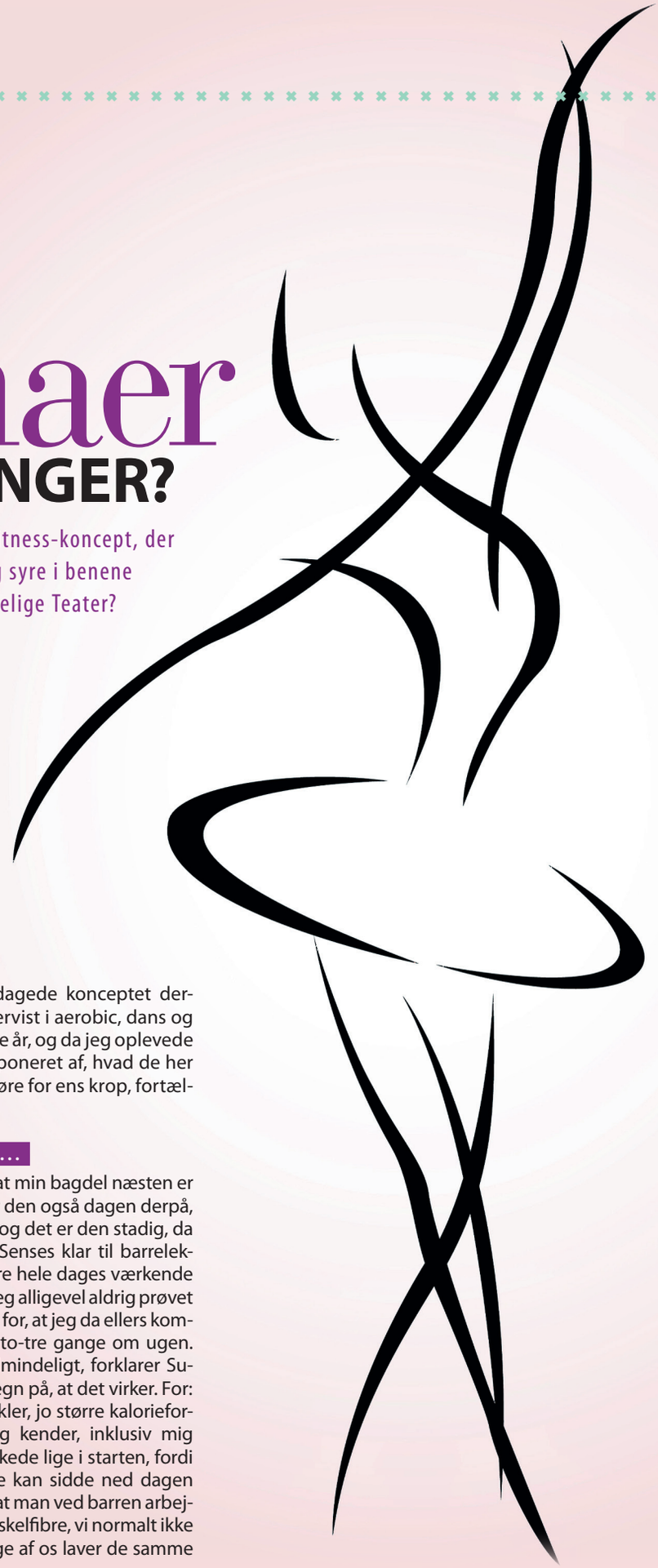
TAGER ballerinaer ARMBØJNINGER?

Ja, de gør. I hvert fald, hvis de går til barretræning. Et fitness-koncept, der kombinerer yndefulde ballettrin med sved på panden og syre i benene – og måske en krop som solodanserinderne på Det Kongelige Teater?

ISABELLA HINDKJÆR FOTO: ALLOVER/PANTHERMEDIA, PRIVAT



"Teeeeequila!" Lyden af min ufatteligt friske underviser, når hun synger med på musikken, mens hun demonstrerer øvelserne: Op på tæer, ned i knæ, hænderne på barren, små vip, ret ryggen, ned på maven, armbøjninger … pyha, hvem skulle have troet, at det var så hårdt at være ballerina? Musikken skiftevis pumper popbeats og kæler over i rytmisk jazz, mens vi bevæger os fra de hårde barreøvelser til de blide yogastræk – og tilbage igen. For selvom barre er opkaldt efter redskabet, som balletdansere bruger til deres øvelser, er der ikke meget klassisk balletmusik over den her træningsform.

– En balletdanser får jo ikke sin smukke og smidige krop af selve dansen, men af den hårde træning, og derfor skal barre også være en udfordrende træningsform. Ud over øvelserne ved barren kommer du i løbet af timen også til at lave armbøjninger og træne med bold og vægte. Barre er kvindetræning, men som kvinder er vi også nødt til at styrke vores muskler og knogler. Men fordi barre langt hen af vejen består af de øvelser balletdansere laver, når de træner, bliver musklerne ikke små og pumpede, men lange og smukke som en balletdansers, siger Susan Søgaard, der er barreinstruktør og indehaver af fitness- og yogastudiet Senses i København.

Centret er et af første herhjemme, der har hentet barretræningen hjem fra New York, hvor konceptet åbenbart har været populært i flere år.

– Jeg deler min tid mellem København og New York og opdagede konceptet derovre. Jeg har undervist i aerobic, dans og yoga igennem flere år, og da jeg oplevede barre, blev jeg imponeret af, hvad de her små øvelser kan gøre for ens krop, fortæller SusanSøgaard.

3 dage efter …

Jeg er øm. Så øm, at min bagdel næsten er følelsesløs. Det var den også dagen derpå, og dagen dérpå – og det er den stadig, da jeg går ned mod Senses klar til barrelektion nummer to. Tre hele dages værkende muskler – det har jeg alligevel aldrig prøvet før! Og det til trods for, at jeg da ellers kommer i løbeskoene to-tre gange om ugen. Men det er helt almindeligt, forklarer Susan Søgaard. Og tegn på, at det virker. For:

– Jo stærkere muskler, jo større kalorieforbrænding! Alle jeg kender, inklusiv mig selv, bliver overraskede lige i starten, fordi man nærmest ikke kan sidde ned dagen efter. Det skyldes, at man ved barren arbejder med nogle muskelfibre, vi normalt ikke bruger, fordi mange af os laver de samme

HVAD ER BARRE …

Barretræning er oprindeligt et amerikansk koncept, der kombinerer øvelser fra ballet, yoga og pilates. Træningen foregår ved en balletbarre ved at udføre små isolerede bevægelser i udfordrende stillinger. Barretræning lover at øge dit stofskifte, forbrænde fedt og give dig lange slanke muskler.

TRE GODE RÅD, NÅR DU TRÆNER VED BARREN:

- Du kan træne barre helt op til 3-4 gange om ugen for at få den optimale træningsmængde. Er din form ikke helt til det, eller har du svært ved at finde tiden, kan du lægge ud med et par gange om ugen.
- Barre kan være hårdt, men motiver dig selv ved hele tiden at holde fokus på, hvad du vil have ud af timen. Vil du have fladere mave? Stærkere ryg? Eller en bedre holdning? Når det niver allermest og pulsen er høj, så giv den en skalle ekstra, og lad være med at springe en gentagelse over.
- Supplér din barre-træning med en form for konditionstræning. Løb eller cykl et par gange om ugen, og du får den optimale variation i din træning.

bevægelser i vores hverdag. Samtidig er barre en form for intervaltræning, hvor vi træner muskelgrupperne skiftevis og bruger strækøvelser som hvilepauser indimellem, siger Susan Søgaard.

2 uger efter …

Min krop har efterhånden accepteret, at den skal lære ballettens første, anden og fjerdeposition plus lave armbøjninger to-tre gange om ugen. Øm er jeg stadig, men jeg er også mere rank, og takket være yogabegrebet "rodlås", ved jeg for første gang i mit liv, hvordan mit bækken føles. Mine skuldre hører til den slags, der ofte spænder sig hele vejen op til ørerne, men det føles faktisk som om, de er kravlet et par centimeter ned ad rygsøjlen.

– Når man går ind og arbejder intensivt med musklerne i ryggen og maven, som vi gør både i øvelserne ved barren og i plankeøvelserne på gulvet, bliver muskulaturen bedre til at holde kroppen oprejst, og det giver en meget bedre holdning, siger Susan Søgaard.

1 måned efter …

Jeg er hooked. Som i at jeg faktisk kan gå og glæde mig en hel dag til at komme ned og stå ved barren. Selvom det er hårdt, og jeg sveder, og mine ben syrer, og der er andre omkring mig, der laver øvelserne meget pænere end mig. Jeg glæder mig, fordi det faktisk er sjovt! Barren, bolden, vægtene, de motiverende undervisere og fælleskabet i, at vi trods alt er mange, der overhovedet ikke har været solodanserinder på Det Kongelige i vores tidligere liv. Jeg har det faktisk så sjovt, at jeg forleden fangede mig selv i at smile gennem svedperlerne og næsten – men også kun næsten – sang med på "Teeeeequila"-sangen. Og bedst af alt: Når jeg står foran spejlet, bilder jeg mig ind, at jeg kan se omridset af noget i mine ben og på min mave, som ikke har været der før. Muskler …? Okay, mine arme er stadig mere spaghetti end spinat, og der er lang vej til en ballerinas toning og smidighed. Men lad os snakkes ved igen om et par måneder …

HER KAN DU GÅ TIL BARRETRÆNING:

Senses
www.senses.dk

FitnessFusion
www.fitnessfusion.dk

The Frida Hallqvist Studio of Pilates
www.fridahallqvist.com

DET SIGER EKSPERTEN:

Marina Aagaard, fitness-forsker og koncept-udvikler samt indehaver af Aagaard Institut for sundhed og træning:

– Barretræning er rigtig god fysisk grundtræning både i forhold til styrke, opstramning og kropsbevidsthed. Barretræning er utroligt effektivt til at tone muskler i lår, balder og hofter, som ellers kan være svære at få fat i. Yoga og pilates er i sig selv gode for smidighed, balance og stabilitet, men begge motionsformer kan i sig selv godt blive lidt statiske, fordi de foregår meget på måtten. Her giver barre-træningen den fordel, at de stående øvelser gør træningen mere funktionel og dynamisk, og når man samtidig arbejder med fokus på overkroppen og en lille ydre vægtbelastning, giver det en styrke og en afbalanceret allround fitnesstræning. Resultatet bliver en smuk og æstetisk opstramning, som vi kender fra ballettens verden.