

Barre - koko kehoa treenaava hyvänmielen tunti

Kesä koittaa kohta ja silloin on aina hyvä miettiä seuraavan pimeän ajan mukavaa tekemistä. Monet etsivät itselleen uutta harrastusta ja toiset jatkavat vanhoilla, hyväksi kokemillaan. Barre on maailmalla jo vanha tuttu harrastus mutta rantautuu aika hitaasti tänne kylmään pohjolaan. Meillä täällä Uudessakaupungissa sitä on voinut kuitenkin harrastaa jo vuodesta -19 Studio Hyvinvoinnin Palikoiden Anne Paalasan ohjauksessa.

Barre on tehokas koko kehon treeni, joka tehdään balettitankoa eli barrea apuna käyttäen. Barren juuret ovat klassisen baletin tankoharjoituksissa sekä Lotte Bergin metodissa, joka yhdistää kuntoutusta ja baletin tekniikkatreeniä. Barre ei kuitenkaan ole balettia, vaan juuri ohjaajansa näköistä kokokehon treeniä. Erityisesti pakarot, reidet ja keskivartalo pääsevät tehotreeniin barre-tunnilla. Myös pilateksesta vaikutteita saavan lajin liikkeet kehittävät kestävyysvoimaa ja ryhtiä kohottavia syviä lihaksia – tunnilta saakin mukaansa voimaantuneen ja ryhdikkään olon. Tunnilla vahvistetaan kehoa, lisätään liikkuvuutta ja parannetaan tasapainoa.

Barre on erinomaista terveysliikuntaa lähes kaikenikäisille aikuisille. Musiikin mukaan toteutetut tunnit antavat lisäbuustia harjoitteluun. Hyvinvoinnin Palikoiden barretunnit ovat alkaneet jo vuonna 2019. Tunneilla käy eri-ikäisiä naisia ja asiakkaiden mukaan vaikutukset ovat selvästi havaittavissa jo parin kuukauden treenien jälkeen.

Tässä asiakkaiden palautteita tunteistani:

”Barren olen aloittanut syksyllä -19. Ihastuin heti alusta alkaen barre-treeniin. Tässä treenissä yhdistyy niin syvien lihasten kuin tasapainon harjoitukset. Myös lihaskunto on kehittynyt ja kestävyys kasvanut. Treenissä saa hyvän hien pintaan. En ole ikinä käynyt ryhmäliikunnassa, mutta tämä on ollut ihan mahtavaa. Vetäjänä Anne on kaikki huomioon ottava, iloinen ja kannustava. Kannattaa tutustua barre-treeniin, suosittelen.”

”Ihanaa kun löysin barren. Anne on loistava ohjaaja ja innoittaja. Barrea olen harrastanut vuodesta 2022. Jäin heti koukkuun. Liikkeet ovat lihaksia haastavia ja tunnit ovat monipuolisia. Hiki tulee ja sekin on positiivista. On ollut ilo huomata, että barre muokkaa kehoa ja aionkin jatkaa edelleen barrea.”

”Olen käynyt reilun kuukauden ja olen tosi ihastunut. Suuritehoinen lihaskunto tulee kuin huomaamatta, kun keskittyy kivasti erilaisiin liikkei-



siin. Pieneltä tuntuvia liikkeitä, joiden vaikutus on hurja! Liikkeiden pehmeys on myös hyvä. Uusi laji, mutta tuntuu heti selkeältä ja omalta. Vetäjän ihana asenne ja rentous, silti jämäkkyys on huippua myös.”

”Tykkään barresta, koska se on niin monipuolista ja siitä tulee tehtyä koko kropan treeni, kädet, jalat ja vatsat. Barre on todella tehokasta, hiki tulee joka kerta, vaikka tunnilla ei juosta eikä pompita. Meidän tunneilla on myös todella kiva porukka ja ohjaaja pitää huolen, että kaikki viihtyvät. Olen käynyt tunneilla siitä asti kun ne alkoivat, taitaa olla jo kuudes vuosi menossa.”

Voit tutustua Anneen ja hänen tunteihinsa tarkemmin Studio Hyvinvoinnin Palikoiden kotisivuilla. www.hyvinvoinninpalikat.fi

Löydät studion myös facebookista.

Anne Paalanen

