

# Träning som lovar snabba resultat och hela baletten



Balettgången och pilates är allt som används. FOTO: ANSTAV GRÅNÄ

Höstens trendigaste träningsform barreconcept lovar resultat på tio gånger. Metros hälsoredaktör PT-Fia testar den nya trenden.

Inför varje säsong presenterar gymkedjorna nya och spännande träningskoncept för att locka nya kunder och visa att de hänger med i trenderna.

Den här hösten är det en träningsform som sticker ut mer än andra – barreconcept, en träningsform som har sitt ursprung i pilates och balett.

Barreconcept marknadsförs med de lockande orden "Drommer du om att få en dansares kropp utan att lägga ner årtals slit i danssalen?"

Jessica Svensson, som driver yogastudion Yogaire i Stockholm, tog in barreconcept redan förra året och är glad över att det nu upp-

märksammas av de större kedjorna. –Barre lockar många som dansade förr och långt tillbaka men inte vill ta upp balettens strikta träning igen, säger Jessica Svensson.

Barreconcept är träning som ser enkelt ut men är förvånansvärt jobbigt. Det är fascinerande att de små små rörelserna kan bränna så enormt mycket jag har antagit utmaningen att känna resultat på tio gånger och ser fram emot fortsättningen. Positivt är att det kan göras av alla och du behöver inte vara supervaltränad innan, allt kan anpassas till din nivå.

SOFIA SJÖSTRÖM



Tio tillfällen – sen ska du kunna se resultat i hållning, smidighet och bästyrka. Det är åtminstone vad marknadsföringen kring nya träningsformen barreconcept lovar. Metros hälsoredaktör, till höger, har testat den nya trenden hos instruktören Jessica Svensson på studion Yogaire i Stockholm. FOTO: ANSTAV GRÅNÄ

## Träning med rötter i balett och pilates

### Om barreconcept

Hård träning med ursprung ur balett och pilates som utförs på golvet och vid en balettstång. Många fascinerats över hur snabbt man svettas av övningarna som ser så enkla ut. "För dig som vill ha en dansares kropp utan att slita ihjäl

### Ger resultat

Tonar, lär, stärker core, lyfter rumpan och formar armarna. Små muskelsammanslagningar av utörs och integreras med en intervallmetod som bränner fett och förbättrar uthållighet. Lovar resultat i hållning, smidighet och bästyrka

### Barreconcept baby

För dig som vill träna tillsammans med din baby. Du behöver en babysesle och en filt. Under det här passet är det helt ok att skraka, äta och sova. Stort fokus på att få tillbaka bästabiliteten. Passar från att barnet är sex veckor



Popoak, FOTO: ANSTAV GRÅNÄ

upp sporten igen. Håstportens utövare ökar stadigt och allt fler vuxna upptäcker sporten för första gången.

### Trendiga träningsformer

- **Barreconcept.** Finns än så länge på gymkedjan Sats och yogastudion Yogaire i Stockholm.
- **Militärträning.** Att kräla i lea och inspireras av det militära fortsätter vara trendigt och finns på flera orter i landet.
- **Ridning.** Många som red

### Tips från coachen



**SOFIA SJÖSTRÖM**  
Metros träning- och träningskoncept. Du hittar henne på söla. Sjöström @metro.se



Svampprätter värda sitt test.

## SEX GODA RECEPT MÅNTAGS KANTARE

**BLOGG** Metro Modes drottning Sandra Beijmar efterfrågar och på sex recept med varter i ett och samma Hon bjuder på både relipaasta och crépes igen värt ett besök i det på: sandrabej@metro.se/sex-recept-kantareller/

## NU ÄR I DAGS ATT KÖN-SKA

**JUST NU** Apoteksgr lanserar kampanj Snippan". Ett samarbete med svenska FN-förbundet "Projekt Flicka" där nyfikenheten och nyfikenheten och nyfikenheten som finns knippan har stor betydelse för kvinnor och flickor. Hälso- och glöms ofta. En underbar femte k

sett sin snippan och bara 47 procent med hur du ser ut. Detta är ras! Läs mer i skolans.se och kunskapert.

## PT-FI