

träning provtränat



HÄLLNINGEN!
I spegeln följer
Friskispressens
reporter, Caroline
Axelsson, sina
framsteg på
balettpasset.

Ball ballerina

Brännande rumpa, darrande lår, 1:a position och plié. Vi har greppat balettstången. Text: Caroline Axelsson Foto: Erik Cronberg

BarreConcept är träningsformen som blandar precisionen i pilates med tekniken inom balett. Till din hjälp har du en balettstång.

Vi möts i en vacker och ljus lokal med stora takfönster. På golvet står balettstänger utplacerade på en rad. Jag tar plats i mitten.

Passet börjar med en uppvärmning på cirka 5 minuter. Efter den undrar jag hur jag ska orka ta mig igenom de återstående 55 minuterna.

Väl vid balettstången intar jag och de andra tjejerna på passet 1:a position. Snabbt in i de olika övningarna börjar benen darra och rumpan bränna. Jag ser framför mig en obeskrivlig träningsvärk.

Under passets gång springer instruktören Jessica Svensson och drar lätt i mitt hår. En påminnelse om att jag ska tänka på hållningen.

Jag är väldigt fokuserad och kämpar

för att klara varje övning och inte ge upp. Tack vare Jessicas peppande ord går tiden fort.

Efter 30 minuter med intensiva ben- och rumpövningar gör vi armhävningar stående mot en vägg. Jag trodde aldrig att det kunde vara så jobbigt. Passet avslutas med tio minuters stretch.

Jag får tips på flera nya övningar, både när det gäller styrka och stretch, som jag

kommer fortsätta att använda mig av. Hela kroppen får sig en rejäl uttänjning, vilket känns ända in i själen. Efter tio träningsstillfällen utlovas bättre kondition, hållning och smidighet.

Jag ber Jessica beskriva passet med tre ord: Effektivt, jobbigt, roligt. Jag kan inte annat än att hålla med. ■

PROTOKOLLET

BARRE CONCEPT

JA

NEJ

Styrka
Kondition
Koordination
Träningsvärk
Mersmak

●
●
●
●
●

Kommentar: Balettinspirerade träningspass är en internationell trend som letat sig till Sverige. Vi testade BarreConcept på Yogaire i Stockholm. Fokus ligger mer på att stärka kroppen och hållningen än på dansglädje. Läs mer på yogaire.se

