27/01/2025

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

Barre, el ejercicio de fitness ideal para fortalecer los músculos tengas 20 años o 70

Desde hace unos pocos años el barre llegó a España como una gran novedad del fitness de baja intensidad y poco a poco ha ido enamorando y enganchando a todo aquel que lo prueba. Aunque ahora los centros de fitness del país lo están empezando a incluir en sus clases dirigidas, la realidad es que es un tipo de ejercicio que lleva haciéndose en Estados Unidos y Londres varias décadas. Y ahora son las *influencers* españolas las que lo están poniendo de moda aquí.

El barre es un tipo de ejercicio que combina elementos de danza, pilates, yoga y entrenamiento de fuerza. Con una barra de ballet como soporte, se realizan ejercicios con movimientos de bajo impacto y muchas repeticiones, que ayudan a fortalecer, tonificar y estirar los músculos.

Surgió en Londres en los años 60 a raíz de que una bailarina alemana mezclara sus ejercicios de rehabilitación por problemas de espalda con sus conocimientos de ballet. Sin embargo, no es necesario ser una bailarina profesional para hacer barre, ya que todos

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |