



## Barre, el ejercicio que te fortalece a cualquier edad, en el Informativo Legal de 'E&J'

En el [Informativo Legal de \*Economist & Jurist\*](#), se aborda esta semana el "barre", nueva tendencia del mundo del fitness que está ganando popularidad en España. El barre es una disciplina que combina danza, pilates, yoga y entrenamiento de fuerza utilizando una barra de ballet.

Aunque ya se practicaba desde los años 60 en EE.UU. y Londres, recientemente ha resurgido en España gracias al impulso de *influencers* y centros especializados.

Es un método de bajo impacto, apto para todas las edades, que mejora la postura, la flexibilidad y tonifica los músculos mediante movimientos suaves y repetitivos con el peso corporal como resistencia. Además de sus beneficios físicos, como el aumento de la fuerza y la resistencia, el cuidado de las articulaciones y la mejora del equilibrio, el barre también contribuye al bienestar mental al reducir el estrés y mejorar la concentración.

Para disfrutar el resto del Informativo Legal de *Economist & Jurist* y nuestro contenido premium, podéis suscribiros [aquí](#). ...

[SUSCRÍBETE >](#)

para una conversión completa a PDF |