



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 22. 3. 2018 | Mgr. Martina Karasová

# Vyzkoušejte Total Barre - baletní prvky v duchu pilates

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Vyzkousejte-Total-Barre---baletni-prvky-v-duchu-pilates\\_\\_s10011x10817.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Vyzkousejte-Total-Barre---baletni-prvky-v-duchu-pilates__s10011x10817.html)

Plié, demi plié, arabesque. Už jen ty názvy zní tak elegantně! Jedná se o baletní pozice, při kterých nejen že ladně vypadáte, ale také posilujete a prodlužujete svaly a navíc spálíte spoustu kalorií. Pokud jste v dětství snila o baletní sukýnce, zbystřete, tenhle druh cvičení j právě pro vás. Nemusíte chodit na hodiny baletu a nazouvat baletní špičky, stačí ve vašem okolí najít hodiny Total barre a baletní tyč je vaše.



**Baletkou snadno a rychle - nikdy není pozdě**

# začít!

Total Barre vzniklo díky baleríně Lotte Berk v Londýně v roce 1959. Po úrazu zad hledala způsob jak zkombinovat svůj milovaný balet s rehabilitačním cvičením, aby se dostala zpátky do formy. Vyzkoušejte i vy kombinaci baletu, pilates a kardio tréninku pohybu. Budete překvapeni, jak rychle na sobě poznáte rozdíl.

- Z pilates si Total Barre vzal hlavně principy, hlídá si postavení pánve, krční páteře, hrudníku, nohou a kolen.
- Z baletu pak choreografické prvky.

Na hodinách Total Barre trénujete nejen choreografii a cviky samotné, ale i správnou biomechaniku pohybu. Díky tomu nedochází k nadměrnému přetěžování kloubů a jejich předčasnému stárnutí. **Tento program zpevňuje střed těla, zvyšuje sílu, pružnost, vytrvalost a dynamickou stabilitu.** Je to program určený všem bez rozdílu, žádné předchozí zkušenosti s baletem či tancem nejsou potřeba. Pokud by pro vás bylo cvičení náročné, jednoduše snížíte rozsah pohybu nebo lektorka zpomalí hudbu. Naopak, pokud budete chtít obtížnost zvýšit, přidáte si závaží na ruce či nohy.

## 11 krátkých choreografií v 60ti minutách



Šedesátiminutová lekce se kromě úvodní rozcvičky pro zahřátí svalů a závěrečného protažení skládá z 11 krátkých choreografií. **Ty jsou vždy zaměřeny na dolní nebo horní část těla, případně na posílení trupového svalstva. Baletní tyč,**

**které se při jednotlivých pozicích držíme, působí tak jako opora, což minimalizuje riziko zranění a také díky ní nedochází přetěžování svalů nesprávným provedením cviků.**

Kromě tyče využijeme i další pomůcky jako je **overball, pružná guma nebo tonning ball**. Cvičí se i na zemi na podložce. Total Barre je sice přednostně zaměřené na nohy a hýždě, to ale neznamená, že i vrchní polovina těla nedostane zabrat. I ze zdánlivě snadného tréninku budete druhý den zaručeně cítit celé tělo.

## Co budete potřebovat?

Nejpohodlněji se budete pravděpodobně nejlépe cítit v **legínách, tílku nebo tričku** a protiskluzových ponožkách nebo naboso. Nezapomeňte přibalit ještě ručník a lahev s pitím. A hlavně nadšení pro pohyb a dobrou náladu!

## Cvičení je šetrné, ale přesto opatrně



Tento druh cvičení je poměrně šetrný k vašim kloubům, přesto některé konkrétní pohyby vám nemusí být příjemné. V některých baletních pozicích je také z estetických důvodů třeba udržet podsazenou pánev, což může u někoho vést k

bolestem spodní části zad. **Hodinám Total Barre se také vyhněte, pokud vás trápí kolena.** Při tzv. plié, je třeba zaujmout podřep s chodidly rotovanými zevně, což pro kolena není zcela optimální zátěž. Zkušená lektorka však dokáže

cviky upravit tak, aby vám vyhovovaly.

Vzhledem k tomu, že Total Barre je inspirováno tancem, využívá poměrně malých rozsahů specifických pohybů, ale nepracuje s funkčním pohybem tak, jak ho využíváme v běžném životě. Pokud hledáte vyloženě kardio cvičení, poohlédněte se jinde. Ač jsou hodiny **Total Barre velice efektivní, nedostanete se při nich výše než na 50% srdečního maxima a tedy co se týče množství spálených kalorií, jsou blíže chůzi než běhu.**

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)