

Când se pune problema „să meargă la sală”, majoritatea femeilor se gândesc la slăbit, la „arderea calorilor”.

Într-adevăr, mulți experți susțin că procesul de slăbire trebuie să se cupleze într-un fel sau altul cu mișcarea. Ce fel de mișcare? Aici experții se întrec în programe de antrenament care ard în unitatea de timp maximum de calorii

sau promit creșteri spectaculoase ale ratei metabolismului. Toate bune și frumoase, dar nu epuizează deloc problema! Aceasta pentru că, de fapt, femeile nu doresc să se delecteze cu cifre mici pe cântar, ci vor să aibă o formă frumoasă, grațioasă și lumea să întoarcă capul după ele pe stradă. Iar aici, paradoxal, slăbitul și sala nu ajută întotdeauna, ba chiar stresul și oboseala pe care le produce o atare entuziasă cruciadă ne cam gârbovesc și ne iau din strălucire.

### Uimitorul corp ome-nesc

Suspînăm atunci și ne uităm cu jind, cum o făceam în copilărie, la ținuta maiestuoasă a unei balerine, la membrele ei gracile, dar incontestabil foarte puternice.

Suspînăm spunându-ne că o astfel de bătaie trebuia începută în copilărie și astfel de efecte se obțin exersând asiduă o viață!

Eu din experiență îți spun să nu mai suspini, ci mai bine să-i cauți o pereche de flexibili de balet pe

măsură, vezi să nu te strângă!

Aceasta deoarece te poți apuca de exersat mâine și... se va vedea!

Știi și locul: Dance Room (www.danceroom.ro)

De ce sunt așa de sigură? Antrenamentul balerinelor are anumite caracteristici și posturi tipice care produc acest efect de cultivare și de aliniere a corpului în ținuta dreaptă pe care o admirăm. Lucrul asupra acestor caracteristici și posturi este accesibil la orice vârstă și, ca urmare, antrenându-te constant ca o balerină poți să îți aranjezi corpul astfel încât să inspire grație și să atragi toate privirile prin eleganța intrinsecă. Cum faci asta? Simplu, înlocuiești fitnessul obișnuit cu exercițiile de fitness inspirate din balet.

### Secretele antrenamentului de balerină

Dacă la fitness toate posturile sunt orientate spre eficiența mișcării, în sensul în care nu exercițiul în sine este greu, ci numărul mare de repetări și amplitudinea lui solicită rezistența cardiovasculară și forțează formarea fibrelor musculare, la balet posturile însele și exercițiile sunt mai dificile pentru că sunt „contraintuitive”, solicită echilibrul și nu se întâlnesc nicăieri în viața cotidiană. Toate sunt însă concepute pentru a alungi tendoanele și mușchii.

La fitness mereu tălpile sunt trase, formând cu unghi de 90° cu fluierul piciorului, iar dacă stăm în picioare tălpile sunt paralele. La balet, toate exercițiile se execută cu vârful întins la maximum, cu talpa în prelungirea fluierului piciorului, ➤

# Exersează pentru frumusețea ta!

**Aveam puțin peste 40 de ani când m-am apucat de balet... de fapt de fitness derivat din balet. Perseverez și exersez, picioarele mi s-au alungit și lumea spune că am slăbit. Poate n-o să fac niciodată piruete în poante, dar o să arăt ca și cum aș putea! Plus că e o senzație tare plăcută să te vezi gata de zbor!**

**Detalii pe:**  
**www.danceroom.ro**





**Exersarea cu banda elastică permite un mai bun control în exercițiile de flexibilitate**

**Așa cum îi spune numele, antrenamentul Burn Fat Ballet arde calorii accelerat folosind exerciții din balet**



**Ballet Fit Ball este o disciplină complexă care cuprinde exerciții de balet executate cu mingea de gimnastică**

► ideal la 180 °C. În poziție verticală vârfurile sunt orientate mereu în exterior, întinzând tendoanele din interiorul piciorului (pe care solicitările cotidiene și fitnessul clasic le lasă în completă părăsire). La fitness orice genuflexiune implică maximum de efort al mușchilor coapsei, iar instructorii ne îndeamnă să scoatem bazinul în spate. Ardem calorii, dar mușchiul coapsei crește, piciorul pare mai scurt și mai gros. La balet însă menținerea axului corpului este mai importantă decât amplitudinea: coborâm cu spatele drept, deci postura se perfectează și tendoanele coapsei se alungesc. Piciorul pare mai subțire și mai lung.

La fitness putem menține mai mereu genunchii flexați pentru a lucra eficient cât mai multe repetări ale unui exercițiu fără să ne pierdem echilibrul, arzând astfel calorii, dar măbind și volumul piciorului; la balet genunchii sunt mereu întinși pentru a lucra tendoanele și mușchii pe lung.

**De unde știu atâtea amănunte?**

Din experiența și de la profesoarele mele balerine de la Dance Room, primul studio din România care a pus la punct un sistem complex de discipline de fitness derivate din balet, care cuprinde acum: Ballet Fit Ball, Barre Ballet Workout, Burn Fat Ballet, Cardio Ballet, Fit & Flexible (mai multe detalii pe: [www.danceroom.ro](http://www.danceroom.ro))