Arde Barre
Studio

2026

vrand.
the studio

Arde Barre
Studio

ENERO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Enero 26

Medio: ELLE

ELLE

Este es el barre que he empezado a practicar después de Navidad y con el que he adelgazado 2 kilos, tengo menos tripa y tonifico los muslos casi sin sudar

Empecé con él además de por la curiosidad, porque me habían dicho que es **uno de los mejores ejercicios para la quema de grasa y para acabar con la flacidez**: "El barre es una disciplina maravillosa para TODO. Te puede ayudar en todo tipo de objetivo/capacidad. Y por supuesto ayuda a perder peso porque tonifica", confirma **Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre**, una cadena de dos centros de barre en Madrid (Paseo de La Habana y La Moraleja).



Cómo es el barre que practico

Ha sido en este centro donde me he iniciado con la disciplina. Tienen tres tipos de modalidades distintas: **Fast, Slow y Silver** (para mayores de 50 años). He apostado por **la primera** que, como confirma la fundadora de Arde Barre, "es rápida, sientes que se te acelera un poco más el corazón y se podría llamar más "cardio".

A veces me gusta alternarlo con alguna clase de **Slow**, "que pone a prueba tu resistencia", indica Jiménez. "La resistencia tarda más en generar músculo pero también en degenerarlo. Y cuando generas músculo, tu cuerpo comienza a canalizar su energía a "darle de comer" para ese músculo", explica.

Y es por esto que el tipo de barre que proponen en este estudio funciona: "**Nuestro barre SIEMPRE tonifica**. Tiene una técnica muy concreta que hace que tu músculo arda y queme, ya que mediante la postura correcta y haciendo el ejercicio de forma controlada y consciente lo activas al 100%. **Hay un mayor reclutamiento de fibras y por lo tanto, al trabajarlo tanto y bien los resultados son muy inmediatos**", dice la experta.

"La gran diferencia respecto a otros métodos de barre está en la técnica. Arde Barre tiene una personalidad propia que todos los que lo prueban me comparan, irremediablemente, con los demás y siempre dicen que es el más duro. Pero porque al frente hay un profesional del sector, ayudándote a que la postura sea la adecuada, a que no te lesiones y a modificarte y personalizarte el ejercicio", añade.

Esta es otra de las razones por las que elegí el centro en cuestión. Sufro de muchos dolores de espalda y siempre tengo miedo de hacerme daño al hacer ciertos deportes. Nunca sé si puedo hacer mal algún estiramiento o postura. Pero justo el origen de este centro "viene de una fisioterapeuta que quiere **prevenir lesiones a largo plazo** mediante la disciplina que estaba de moda en Estados Unidos. Con el COVID, la gente se puso a hacer deporte sin control y aumentaron mucho los motivos de consulta por lesiones deportivas. Es esta la razón por la que pensé que los fisios trabajábamos mucho en tratamiento y poco en prevención", apunta. Por eso personalizan el ejercicio.

Cómo ayuda el barre a perder peso y tonificar

"Cuando haces crecer tu músculo, éste comienza a demandar energía por lo que parte de tus calorías consumidas suelen ir a generarlo, si además también hay un déficit calórico, tu cuerpo tirará de la grasa para generarlo por lo tanto sí, ayudar a perder peso", Señala InésJiménez. "Por esta razón, activa el metabolismo", puntualiza.

"Además, **generar músculo no es igual a que tu músculo crezca en volumen,** ya que los ejercicios utilizados en barre van del estiramiento al acortamiento por lo que tonifica muy bonito", añade.

Yo sobre todo lo he notado en las piernas. Están mucho más fuertes y poco a poco desaparece la flacidez de muslos y de la pantorrilla. Pero no se marca demasiado el músculo. Otra zona donde he notado mucha mejoría es en los glúteos, que están más duros y firmes; y en el abdomen. Aunque no tengo los abdominales marcados, he reducido la tripa de la que es culpable estar todo el día sentada, además de los excesos de las Navidades. Me noto menos hinchada, porque, además, he adelgazado el par de kilos que había ganado durante las fiestas.

Por supuesto, esto no sólo se consigue a base de barre. También hay que poner en práctica una alimentación adecuada y evitar el sedentarismo lo máximo posible. Por ejemplo, ir por las escaleras, ir andando al trabajo o al centro de barre, etc. Pero con este ejercicio, he notado que el ponerme en forma se ha acelerado bastante: "Depende de cada persona con su metabolismo y su fisiología, pero en Arde Barre se notan los cambios muy a corto plazo. Es decir, **apenas en un mes ya ves la diferencia**. Pero para eso se necesita disciplina, esfuerzo y mucha constancia", confirma la experta.

Cada cuánto hacer barre

Yo voy dos veces todas las semanas, que es lo que recomienda la fisioterapeuta creadora de Arde Barre para ver cambios rápidamente. Además, es bueno para tolerar las agujetas que deja esta técnica, que son intensas.

Pero no sólo voy dos días porque vea cambios físicos, sino porque **me ayuda mucho mentalmente.** Demanda mucha atención, tienes que estar muy concentrada para hacer bien los movimientos, así que te ayuda a parar el ruido mental, la rumiación y, lo más importante, frena la ansiedad. Desconectas de verdad.

https://www.elle.com/es/belleza/cara-cuerpo/a64689https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a70092585/barre-para-adelgazar-tonificar-abdomen-muslos/05/ejercicios-tonificar-pecho-acabar-arrugas-escote-en-un-mes/

Fecha: Enero 26

Medio: VOGUE SPAIN

VOGUE
SPAIN

Hemos entrado en una nueva era del fitness: "El objetivo no es agotar, sino conectar con tu cuerpo"



Barre: fuerza desde la delicadeza

Mi primera experiencia fue en **Arde Barre**, con **Inés Jiménez**, fisioterapeuta y fundadora del estudio. Su método fusiona **yoga, pilates y ballet** a ritmo de música contemporánea. La fuerza allí trabaja los músculos a lo largo de todo su recorrido, desde la elongación hasta la contracción. Inés me explicó que "si no tienes conciencia corporal, puedes frustrarte, por eso **adaptamos cada movimiento a la capacidad de cada persona**. El objetivo no es agotar, sino conectar con tu cuerpo y mejorar la postura desde el primer mes". Cada clase se siente desafiante, pero a la vez fluida, y los resultados son visibles y sostenibles: los músculos se definen, la postura mejora y los dolores habituales desaparecen. El barre me dio algo que antes me faltaba: **conciencia corporal y fuerza con intención**.

Entrenar con intención

Estas experiencias me enseñaron que, al menos en mi caso, la clave no estaba en hacer más, sino mejor. Cuidar la postura, respirar, conectar cada movimiento con mi cuerpo y elegir ejercicios que me hagan sentir presente se ha convertido en mi nueva manera de entrenar. Como recuerda Inés, "ya no entrenamos para bajar de peso, entrenamos porque nos hace bien". Y Ale lo complementa: "Lo soft está de moda, pero **sin fuerza no hay resiliencia"**. Un cuerpo trabajado no es solo una cuestión de estética, sino también de bienestar, equilibrio y presencia.

https://www.vogue.es/articulos/fitness-bienestar-strong-elegance-barre-2026

Fecha: Enero 26

Medio: ELLE

ELLE

Tres ejercicios fáciles de barre que recomienda esta fisioterapeuta para adelgazar y ganar flexibilidad y músculo a los 50

Los puedes hacer en casa y es un entrenamiento completo que no te llevará más de diez minutos.

Los 50 están marcados por cambios hormonales que afectan a la pérdida de masa muscular y densidad en los huesos; y también influyen en la ralentización del metabolismo, por lo que cuesta más perder peso. En general, es más difícil mantenerse en forma. Por eso, los especialistas no dejan de recomendar entrenamiento de fuerza. En concreto, el barre.

Seguro que no lo esperabas para nada, porque es un ejercicio que cansa y despierta agujetas, pero es realmente beneficioso a esta edad por ser **un ejercicio de fuerza de bajo impacto**: "Mis silver (su grupo de más de 50 años) son las que más agradecen los beneficios del barre, ya que a partir de los 50 empiezan a existir más dolores y de hecho, hay mayor degeneración de las articulaciones. Por ello, es conveniente que muevas el cuerpo y generes músculo, ya que es lo único que protegerá a la articulación", explica Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre.

"**El barre combina fuerza, equilibrio y control corporal sin impacto, por lo que es ideal para cuidar rodillas, cadera y espalda**. Con movimientos conscientes y controlados, activas el core profundo y mejoras tu postura. Cada sesión incluye estiramientos activos que ayudan a soltar tensiones y mejorar tu rango de movimiento", explican desde el centro. En sus clases para mujeres de más de 50 años, "la intensidad es igual pero el ritmo es mucho más pausado y consciente", apunta Jiménez.

Y no te preocupes porque no tienes que ir a clase para practicar esta disciplina (aunque sería lo ideal): "**No se trata de hacer mucho, sino de hacerlo bien**. Una rutina breve, bien ejecutada y constante puede marcar una gran diferencia. Y a los 50, entrenar con inteligencia es el mayor lujo". Inés Jiménez tiene tres ejercicios clave para ejercitar todo el cuerpo y ganar músculo y flexibilidad mientras quemas grasa y adelgazas

1. Media sentadilla (plié suave)

Cómo se hace: "Colócate de pie, con los pies ligeramente más abiertos que las caderas y las puntas mirando un poco hacia fuera. Mantén la espalda recta, el pecho abierto y el abdomen activo. Flexiona las rodillas bajando solo hasta donde te resulte cómodo y vuelve a subir lentamente", explica la experta. Haz cuatro series de diez repeticiones cada una.

2. Plancha con rodillas apoyadas

Cómo se hace: "Colócate boca abajo apoyando antebrazos y rodillas en el suelo. Los hombros deben quedar alineados con los codos. Activa el abdomen, lleva el ombligo suavemente hacia dentro y mantén la espalda larga, sin hundir la zona lumbar", explica. Haz cuatro series de ocho segundos.

“Este ejercicio trabaja principalmente el abdomen y el core, que es el centro de estabilidad del cuerpo”, señala la fisioterapeuta. "Fortalecer el core ayuda a mejorar la postura, prevenir dolores de espalda y proteger la columna. Es una versión adaptada y segura de la plancha clásica, perfecta para mujeres que quieren fortalecer sin sobrecargar", dice.

3. Flexo-extensión de codos (fondos de brazos)

Cómo se hace: "Puedes realizarlos de pie o sentada. Sostén un peso ligero —por ejemplo, una botella de agua o un paquete de un kilo— en cada mano. Flexiona los codos acercando el peso hacia los hombros y luego estira los brazos de forma controlada", indica la fisioterapeuta. Haz cuatro series de ocho repeticiones.

“Es perfecto para fortalecer y tonificar los brazos, especialmente bíceps y tríceps”, explica Inés. "Ayuda a combatir la pérdida de masa muscular típica de esta etapa y mejora la fuerza funcional para actividades diarias como cargar bolsas, levantar objetos o mantener una buena postura de brazos y hombros", puntualiza.

https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a70169958/ejercicios-faciles-de-barre-para-adelgazar-ganar-flexibilidad-y-musculo-a-los-50//

vrand. the studio

Arde Barre
Studio

FEBRERO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Febrero 26

Medio: Cuídate Plus

Inés Jiménez, instructora de barre: "Los cambios que se ven a corto plazo en el cuerpo hace que cree adicción"

El barre está de moda. Cada vez son más los que se apuntan a esta disciplina que, según aseguran los que lo han probado, engancha y mucho. Es, informa a CuídatePlus **Inés Jiménez,** instructora en Arde Barre, "una disciplina que fusiona los beneficios del yoga, el pilates y el ballet sin ser nada purista de las tres".

Surge en Alemania "cuando una bailarina se lesiona y comienza a hacer ejercicios que le "rehabiliten" sin impacto", explica. Fue su aprendiz la que lo llevó a Estados Unidos y las altas esferas estadounidenses **lo practicaban de forma "clandestina" ya que mejoraba la actividad sexual** (esto es debido a la activación del suelo pélvico)". Consiste, informa, en una disciplina "**sin impacto, que puede realizar cualquier tipo de público de forma controlada y consciente**. Son ejercicios que se focalizan mucho en el músculo a trabajar".

La diferencia principal, resalta la instructora, "es que no tiene impacto como tampoco tienen ni el yoga ni el pilates pero que además es muy divertido y **quema tanto que sientes que has trabajado mucho todo el cuerpo**". Y es que, **"liberas muchas endorfinas**". Además, asegura, "los cambios que se ven a corto plazo en el cuerpo hace que cree adicción".



Para todo el mundo

Algunos pueden pensar que, al incluir movimientos de ballet, es un deporte sólo para chicas y, más concretamente para aquellas delgadas y que bailan, pero más lejos de la realidad. Es una disciplina, dice Jiménez, "perfecta para todos y con muchos beneficios, aunque, lamenta, "hay muchos clichés asociados a ella". La experta cree que es un "**ejercicio ideal también para hombres, para mujeres de más de 50 y para embarazadas**", por ejemplo.

El problema que hay con el barre es que la gente no sabe lo que es. **"El barre que se ha puesto de moda es muy comercial, solo importa el espacio bonito y cuidado pero no lo verdaderamente importante que es el deporte**". Los entrenadores deben "ser conscientes de que cuando eres instructor/a tienes la salud de las personas en tus manos y desgraciadamente esto no está tan normalizado", asegura. Por otro lado, añade, "**el cuidado de la postura y la adaptación del ejercicio a cada capacidad y limitaciones debería ser una obligación** y esto no siempre es así por ello parece que es solo consumido por chicas jóvenes que hacen deporte y están completamente sanas".

Incluye ejercicios de todo tipo y "con la postura correcta trabajas desde los **glúteos y el core, para estabilizar, hasta las piernas y los brazos**". **Todo ello con música y con el apoyo de la barra de ballet.** Además también se usa material complementario como pesas ligeras, gomas o pelotas.

Beneficios del barre

En cuanto a sus **beneficios,** como explica Jiménez**,** el barre tiene muchos tanto a **"a nivel mental**, ya que te ayuda a desconectar para estar pendiente de la postura y de hacerlo bien, como a nivel físico ya que tonifica cada músculo que se trabaja". Pero no solo eso. Barre tiene muchos beneficios a nivel postural lo que "l**ogra terminar con dolores de espalda**", entre otros. La gran diferencia con otros deportes es que, como recuerda, "**no tiene impacto**", lo que puede ser muy interesante para personas que no pueden realizar ejercicios en los que sí lo haya pero que buscan tonificar y quemar grasa.

En este deporte, "se trabaja tanto con la fuerza del propio cuerpo como con la de la gravedad mediante movimientos repetitivos que activan el músculo", añade. Esto, "**logra un cuerpo esculpido y tonificado al trabajar el músculo en toda su totalidad**, desde el estiramiento al acortamiento".

Otra cosa positiva del barre es que para ver los objetivos no hace falta hacerlo todos los días. "**Con 2 veces a la semana ves cambios muy rápido**", asegura la instructora. Ahora bien, puede entrenarlo más veces "solo si te apetece entrenar mucho y tienes la capacidad para hacerlo ya que en el centro trabajamos tan bien el cuerpo que las agujetas duran días".

https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2026/02/24/ines-jimenez-instructora-barre-cambios-ven-corto-plazo-cuerpo-cree-adiccion-184727.html/

Fecha: Febrero 26

Medio: LOS 40

¿Qué es el barre, el deporte de moda? Qué beneficios tiene y dónde empezar en Madrid

¿Qué es exactamente el barre?

El *barre* —palabra que proviene de la barra de ballet utilizada en la práctica— es un tipo de ejercicio que combina elementos de danza, pilates, yoga y entrenamiento de fuerza. Para ponerlo en práctica solo se necesita una barra de *ballet* como soporte. Asimismo, esto se centra en:

Espacios para practicar el barre en Madrid

El *barre* está en pleno auge y eso ha hecho que se esté expandiendo de manera rápida. A continuación, os traemos varios centros para poner en práctica está técnica:

- **Barre Royal**: Se trata de un proyecto de Royal Touch by Fernanda con una amplia oferta en pilates y barre.
- **Arde Barre Studio:** De la mano de Inés Jiménez, fisioterapeuta e instructora en pilates y barre, ha abierto un estudio para hacer ejercicios de resistencia y entrenamiento funcional con movimientos coreografiados, únicos y dinámicos.
- **Batelier:** Este centro ofrece clases reducidas donde tonificar y fortalecer el cuerpo, además de mejorar la flexibilidad y el equilibro.
- **Boutique Barre:** De México a España, así llega este centro que ofrece sesiones a grupos reducidos. Este centro presta atención a la postura, a la técnica y a la corrección de movimientos y posiciones de manera individual.

https://los40.com/2026/02/17/que-es-el-barre-el-deporte-de-moda-beneficios-y-espacios-para-practicarlo-en-madrid//

Fecha: Febrero 26

Medio: El Confidencial

ECD CONFIDENCIAL DIGITAL

Barre Madrid

Inés Jiménez, instructora de barre: el cambio físico que crea adicción en tiempo récord

Ese detalle es el núcleo del barré o **barre**: una combinación de **isometrías**, repeticiones cortas y control postural que, en palabras de la fisioterapeuta e instructora Inés Jiménez, integra elementos de yoga, pilates y ballet y se plantea como una disciplina **sin impacto**. Jiménez, vinculada a Arde Barre Studio, ha explicado este enfoque y la importancia de hacerlo bien para evitar intrusismo, además de adaptar ejercicios a lesiones en grupos reducidos. Su descripción del método y su orientación preventiva aparecen en entrevistas y piezas divulgativas recientes.

Qué es el barre y por qué se ha convertido en un fenómeno

El barre nace como entrenamiento híbrido y se populariza en formatos de estudio: música actual, trabajo técnico y sensación de clase dirigida. En Madrid, la disciplina ha crecido con rapidez y ha generado picos de demanda, con nuevos centros y dificultades para reservar en determinados horarios, según la información publiAdvertisementel auge del barre en la capital.

En su versión más extendida, una sesión alterna bloques de movilidad, activación del core, trabajo de tren inferior y superior, y secuencias inspiradas en ballet con apoyo en barra o superficies estables. La intensidad no suele venir de saltos o cargas altas, sino de mantener tensión durante más tiempo y repetir rangos pequeños con precisión.

Por qué se percibe como entrenamiento completo

- **Control postural** y conciencia corporal: obliga a colocar pelvis, escápulas y columna de forma estable.
- **Trabajo muscular sostenido**: isometrías y pulsos que fatigan rápido músculos pequeños estabilizadores.
- **Enfoque sin impacto**: se reduce el componente de salto, lo que facilita adherencia en perfiles sensibles.
- **Ritmo de clase**: música y estructura por bloques que favorecen continuidad semanal.

Los cambios a corto plazo que más se notan

El gancho del barre es que el cuerpo suele dar señales pronto, pero no siempre en forma de pérdida de peso. Lo primero que suele cambiar es la **sensación** al moverse: estabilidad, postura y fatiga localizada en glúteos, abdomen y muslos.

Qué puede mejorar en 2 a 4 semanas si hay regularidad

Con 2 o 3 sesiones semanales, es razonable notar mejoras en coordinación, control del core y resistencia muscular local. Es el tipo de progreso que muchas personas interpretan como cambios visibles porque la postura se alinea mejor y la musculatura se activa con más facilidad. Las guías de actividad física insisten en que el trabajo de fortalecimiento debe ser recurrente para consolidar adaptaciones.

Por qué engancha tanto

La explicación más simple es neuromuscular: al repetir patrones con buena técnica, el cuerpo aprende rápido a reclutar músculo y a estabilizar. Ese avance se percibe en semanas, sobre todo en ejercicios donde antes temblaban piernas o se perdía alineación. En entrevistas recientes, la instructora Inés Jiménez ha resumido esa experiencia con una idea que se repite entre alumnos: cuando los cambios se ven pronto, se refuerza la adherencia.

Plazo habitual	Cambio más frecuente	Cómo se percibe
1 a 2 semanas	Mayor activación del core	Mejor estabilidad en posturas y menos balanceo
2 a 4 semanas	Resistencia muscular local	Menos temblores, más control en isometrías
4 a 8 semanas	Mejor postura y tono percibido	Más firmeza subjetiva y mejor alineación
8 a 12 semanas	Mejoras más estables	Progresión técnica y tolerancia a sesiones intensas

Advertisement

https://www.elconfidencialdigital.com/farmasalud/articulo/bienestar/ines-jimenez-instructora-barre-cambio-fisico-que-crea-adiccion-tiempo-record/20260226064500001244.html/

vrand. the studio

Fecha: Febrero 26

Medio: Metabolic by OK Diario

Ni yoga ni pilates: el deporte que fortalece los músculos y reduce el estrés que arrasa entre las pijas este 2026

Las características del deporte que fortalece los músculos

Según **Inés Jiménez, fisioterapeuta, del centro Arde Barre**, tal ejercicio es especialmente beneficioso para el cuerpo masculino por varias razones clave:

- Fuerza real sin impacto: el método trabaja la musculatura profunda con movimientos isométricos y controlados, ideales para ganar fuerza sin castigar las articulaciones. Perfecto para hombres que vienen de deportes de impacto o entrenamientos agresivos.
- Mejora de movilidad y prevención de lesiones: El barre corrige desequilibrios, mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones, algo fundamental tanto para deportistas como para ejecutivos con vida sedentaria.
- Core y estabilidad: el gran olvidado: en el centro, el core no es un complemento, es el centro. Un core fuerte mejora el rendimiento en cualquier deporte, desde el running hasta el golf o el entrenamiento de fuerza.
- Alta intensidad, resultados visibles: «Parece fácil, pero no lo es», explica Inés. El barre eleva pulsaciones, quema grasa y define músculo. Es un entrenamiento duro, técnico y exigente.

Ejercicios de bajo impacto, ideales para cuidar las articulaciones.

Movimientos cortos, precisos y controlados.

Alta repetición para trabajar fibras musculares profundas.

Uso del peso corporal y accesorios ligeros.

Enfoque en la alineación y postura corporal.

Trabajo integral: fuerza, resistencia y flexibilidad.

Clases dinámicas acompañadas de música motivadora.

Adaptable a distintos niveles de condición física.

Ejemplos de ejercicios de barré

En Arde Barré, destacan tres ejercicios con esta disciplinas:

- Plank con pulsos en barra: Un ejercicio brutal para core, hombros y glúteos.
- La barra aporta estabilidad mientras los pulsos activan musculatura profunda y resistencia muscular.
- Grand plié con talones elevados: Ideal para fortalecer piernas, glúteos y aductores, además de mejorar la movilidad de cadera y tobillo. Control, fuerza y quema máxima.
- Lunges isométricos con inclinación frontal: Un trabajo intenso de piernas y glúteos combinado con activación lumbar y abdominal. Perfecto para desarrollar potencia sin impacto.

https://okdiario.com/metabolic/deporte/ni-yoga-ni-pilates-el-deporte-que-fortalece-los-musculos-y-reduce-el-estres-que-arrasa-entre-las-pijas-este-2026-12779541//

Fecha: Febrero 26

Medio: Vozpópuli

EL VALOR DE SER LIBRES Y FIABLES
vozpópuli

Adiós al mito: el barre también es cosa de hombres y así beneficia al core y la fuerza

¿Por qué el barre es ideal para hombres? Según Inés Jiménez, fisioterapeuta y alma del proyecto Arde Barre, el barre es especialmente beneficioso para el cuerpo masculino por varias razones clave:

- **Fuerza real sin impacto:** El método trabaja la musculatura profunda con movimientos isométricos y controlados, ideales para ganar fuerza sin castigar las articulaciones. Perfecto para hombres que vienen de deportes de impacto o entrenamientos agresivos.
- **Mejora de movilidad y prevención de lesiones:** Muchos hombres presentan rigidez en caderas, espalda y hombros. El barre corrige desequilibrios, mejora la postura y reduce el riesgo de lesiones, algo fundamental tanto para deportistas como para ejecutivos con vida sedentaria.
- Core y estabilidad: el gran olvidado: Muchos hombres creen que tener un buen core es hacer cientos de abdominales. En realidad, el core funcional implica al transverso abdominal, a los oblicuos profundos, al suelo pélvico y la estabilidad lumbar. En barre el core no es un complemento, es el centro. Un core fuerte mejora el rendimiento en cualquier deporte, desde el running hasta el golf o el entrenamiento de fuerza.
- Alta intensidad, resultados visibles: **"Parece fácil, pero no lo es", explica Inés. El barre eleva pulsaciones, quema grasa y define músculo. Es un entrenamiento duro, técnico y exigente.**

Tres ejercicios de barre ideales para hombres

Jiménez nos da tres ejercicios de barre que son perfectos para que ellos también lo practiquen:

1. **Plank con pulsos en barra:** Un ejercicio brutal para core, hombros y glúteos. La barra aporta estabilidad mientras los pulsos activan musculatura profunda y resistencia muscular.
2. **Grand plié con talones elevados:** Ideal para **fortalecer piernas**, glúteos y aductores, además de mejorar la movilidad de cadera y tobillo. Control, fuerza y quema máxima.
3. **Lunges isométricos con inclinación frontal:** Un trabajo intenso de piernas y glúteos combinado con activación lumbar y abdominal. Perfecto para desarrollar potencia sin impacto.

https://www.vozpopuli.com/bienestar/adios-al-mito-el-barre-tambien-es-cosa-de-hombres-y-asi-beneficia-al-core-y-la-fuerza.html/

Fecha: Febrero 26

Medio: CLARA

CLARA

Cómo desinflamar la barriga: 10 consejos de nutricionistas y entrenadores que de verdad funcionan

Por su parte, **la fisioterapeuta Inés Jiménez**, fundadora de **Arde Barre**, coincide en recomendar la práctica de deporte matutino, preferiblemente tras **activar el metabolismo con un té o café solo,** y realizar estiramientos que favorezcan la movilidad interna como el "**gato-vaca** o la **postura del niño**", además de realizar **"respiraciones profundas en la cama"** antes de levantarse.

HIDRATACIÓN Y MEDICAMENTOS

Para terminar de depurar el organismo, la fisioterapeuta Inés Jiménez destaca la importancia de una hidratación profunda, señalando que es fundamental **"tomar muchísima agua al día, ya que 'depura'".**

https://www.clara.es/bienestar/como-desinflamar-barriga_46160/

Fecha: Febrero 26

Medio: WOMAN

Tu maratón de Netflix está “apagando” tus glúteos (y afectando a tu postura)

La rutina exprés de 6 movimientos que puedes hacer en casa

Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre, propone una secuencia de seis ejercicios que combinan técnica, control postural y activación profunda. El objetivo no es la intensidad, sino la conexión mente-músculo. Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio y prioriza la ejecución lenta y controlada:

1. **Sisi patada (zancada oblicua con patada).** Desde una zancada en diagonal, eleva la pierna trasera en una patada controlada. Sube y baja manteniendo el abdomen activo.
2. **Flexión y extensión de la pierna de apoyo.** En posición de zancada, flexiona y extiende la pierna que soporta el peso, activando el glúteo de forma consciente.
3. **Patada trasera controlada.** Con el torso ligeramente inclinado hacia delante, eleva la pierna libre hacia atrás sin arquear la zona lumbar.
4. **Sisi de glúteo.** En posición de ‘sisi’ con el tronco inclinado hacia delante, eleva y baja la rodilla enfatizando la estabilidad de la pelvis.
5. **Split de glúteo.** Desde una zancada amplia (split), eleva y desciende la rodilla posterior manteniendo el equilibrio y la activación.
6. **Split patada.** En posición de zancada, realiza una patada trasera lenta y controlada, focalizando el trabajo en el glúteo mayor.

Un consejo clave: si notas el esfuerzo más en la zona lumbar que en el glúteo, reajusta la postura y activa el abdomen antes de continuar.

https://woman.elperiodico.com/belleza/maraton-netflix-gluteos-rutina-ejercicios-127117310/

Arde Barre
Studio

MARZO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Marzo 26

Medio: TELVA

TELVA

Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta: "La tonificación no depende del peso, sino de la estimulación del músculo"





Durante años nos han hecho creer que unos **brazos firmes** solo se consiguen levantando mancuernas pesadas. Sin embargo, "la tonificación no depende del peso, depende de la estimulación del músculo", define Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta, Cuando el músculo alcanza **la fatiga**, aunque sea con movimientos pequeños y controlados, se activa el proceso que mejora su firmeza.

El barré trabaja precisamente ahí: en la precisión, en el control y en el tiempo bajo tensión. No se trata de cargar más, sino de ejecutar mejor. La diferencia no está en el volumen del peso, sino en la calidad del movimiento y en la activación consciente de cada fibra muscular.

QUÉ SIGNIFICA TONIFICAR

Tonificar no es un término mágico, es fisiología. Implica, por un lado, **pequeñas roturas en las fibras musculares que después se reparan y se vuelven más fuertes**. Por otro, requiere reducir el porcentaje de grasa subcutánea a través de una combinación de ejercicio, descanso y alimentación adecuada. Además, mejora la activación neuromuscular: aprendemos a usar mejor el músculo.
"Cuanto mayor es la masa muscular, mayor es el gasto energético del cuerpo, incluso en reposo", expone la fundadora de Arde Barre. Es decir, no hablamos solo de estética, sino de eficiencia metabólica. **Tonificar es fortalecer**, optimizar y redefinir la manera en que el músculo trabaja.

EL PODER DE LAS POSICIONES ISOMÉTRICAS EN LOS BRAZOS

Las **posiciones isométricas** (mantener el músculo en tensión sin movimiento visible) son uno de los pilares del barré. En ellas se produce una alta activación muscular y un intenso estrés metabólico. "Esa **sensación de "quemazón"** tan característica no es casual: responde a la acumulación de lactato y metabolitos, as como a la compresión de los vasos sanguíneos durante la contracción sostenida", indica Jiménez.

Lejos de ser un enemigo, ese ardor indica que el músculo está trabajando profundamente. **La isometría** obliga al cuerpo a adaptarse y fortalecerse sin necesidad de grandes cargas, y ahí reside su poder transformador.

¿SE PUEDEN VER RESULTADOS CON PESO CORPORAL O MANCUERNAS LIGERAS?

Sí, siempre que el estímulo sea el adecuado. Trabajar en isométrico, realizar **altas repeticiones y acercarse al fallo muscular** es lo que realmente marca la diferencia. Las mancuernas de un kilo o incluso el propio peso corporal pueden ser suficientes si el músculo no descansa antes de tiempo.

El progreso dependerá también del descanso, la alimentación y el estilo de vida. No todas las personas responden igual ni al mismo ritmo. Pero con constancia, técnica depurada y coherencia global, los resultados llegan. Y lo hacen de forma más sostenible y respetuosa con las articulaciones.

¿BRAZO AISLADO O ENTRENAMIENTO *FULL BODY*?

"Trabajar el brazo de forma aislada generará más volumen y ese no es el objetivo de nuestra comunidad", reflexiona la fundadora de Arde Barre. En un entrenamiento *full body* como **el barré**, el brazo trabaja integrado en una cadena muscular completa. Esto permite un mayor reclutamiento de fibras, una **mejor postura y una tonificación más equilibrada**.

El resultado no es un brazo "grande", sino firme y proporcionado. Además, el trabajo global optimiza el gasto energético y mejora la coordinación. Integrar, en lugar de aislar, suele ofrecer un resultado más armónico y sostenible a medio y largo plazo.

ERRORES HABITUALES AL ENTRENAR BRAZOS SIN CARGAS ALTAS

- **Extender las rodillas**: "El error más habitual es extender las rodillas ya que estás compensando todo el esfuerzo con ellas y por ende, pierdes la técnica", informa la fisioterapeuta.
- También es habitual **desconectar la mente del músculo**, cuando la conexión neuromuscular es clave.
- Quedarse lejos del fallo, **descansar en exceso** o repetir siempre la misma rutina impide progresar. El músculo necesita estímulo variable y suficiente intensidad.
- Otro error común es **esperar definición sin reducir grasa corporal**. La tonificación es un proceso integral. Sin técnica correcta ni coherencia en el conjunto del estilo de vida, el trabajo se diluye y los resultados tardan en aparecer.

LA POSTURA: EL SECRETO VISUAL DEL BRAZO FIRME

La firmeza del brazo no depende solo del tríceps. La postura cambia radicalmente la percepción visual. Una espalda curva y hombros adelantados proyectan brazos más planos. "En cambio, una espalda fuerte, **con escápulas activas y hombros bien colocados, crea un efecto óptico inmediato de mayor definición**", opina Inés Jiménez.

Es pura biomecánica: los ángulos corporales influyen en cómo se percibe el volumen. Tonificar la espalda y mejorar la alineación postural ensancha el dorsal y posiciona el brazo hacia fuera, creando una silueta más estilizada y firme incluso antes de que haya un gran cambio muscular real.

https://www.telva.com/bienestar/ejercicio/2026/03/01/69a18c7b02136e63478b4574.html/

vrand. the studio

Arde Barre
Studio

ABRIL 2026

vrand.
the studio

Fecha: Abril 26

Medio: TELVA

TELVA

Inés Jiménez, fisioterapeuta sobre la regla 1-1-1: "Es una buena técnica para generar adherencia al entrenamiento, ya que lo principal no es hacerlo, sino mantenerlo en el tiempo"

Mantener la **constancia** en el **deporte**es, para muchas personas, el verdadero reto. Empezar con motivación resulta relativamente sencillo; lo complicado es **sostenerel hábito** cuando el entusiasmo inicial desaparece. En ese contexto surge la llamada **regla 1-1-1:** una fórmula sencilla que propone combinar **tres** tipos de **ejercicio** —uno que te gusta, uno que necesitas y otro que te reta— para favorecer la adherencia al entrenamiento.

Aunque no existe como tal una fórmula científica universal que garantice el éxito, lo cierto es que los tres pilares sobre los que se apoya —disfrute, necesidad y desafío— sí cuentan con respaldo en la evidencia. Tal y como explica **Inés Jiménez**, fundadora de **Arde Barre** y fisioterapeuta, en personas que no practican deporte "el **disfrute** es un mediador clave, la **necesidad** es importante para sentirse mejor y el **reto** es fundamental para obtener resultados y progreso".

En este sentido, la experta considera que la regla 1-1-1 puede ser una herramienta útil para iniciarse en el mundo del *fitness*. En sus palabras, "es una buena técnica para **generar adherencia** al entrenamiento, ya que lo principal en el deporte no es hacerlo, sino mantenerlo en el tiempo". Además, destaca que se trata de una pauta bastante completa porque combina placer, equilibrio y estímulo. Sin embargo, también matiza que, a largo plazo, podría perder eficacia si no se adapta a la evolución de la persona.

POR QUÉ ABANDONAMOS EL GIMNASIO (AUNQUE EMPECEMOS MOTIVADAS)

Uno de los errores más frecuentes al iniciar una rutina deportiva es fijarse **objetivos poco realistas**. Según explica Jiménez, muchas personas establecen metas demasiado ambiciosas, esperan resultados rápidos o siguen **rutinas mal diseñadas** que no se ajustan a sus necesidades.

La fisioterapeuta subraya que comenzar con motivación es relativamente fácil, pero **sostener el comportamiento** cuando esta disminuye es el verdadero desafío. El ejercicio implica no solo un esfuerzo físico, sino también mental, y aunque está relacionado con la liberación de hormonas del bienestar, esa recompensa no es inmediata.

En un contexto en el que se buscan resultados rápidos, esa falta de gratificación instantánea juega en contra. Como resume la experta: "hasta que no terminas de ejercitarte no obtienes esa **recompensa**", lo que dificulta la constancia.

DISFRUTAR PARA NO ABANDONAR: LA CLAVE INVISIBLE

El **disfrute** es, probablemente, uno de los factores más determinantes para **mantener una rutina** a largo plazo. Jiménez insiste en que disfrutar del ejercicio favorece la adherencia, aunque advierte de que no siempre es sinónimo de progreso.

Cuando una persona se limita únicamente a aquello que le resulta agradable, puede terminar estancándose. Y ese **estancamiento**, a su vez, acaba afectando a la motivación. La experta señala que, si no se perciben resultados, el disfrute inicial puede desvanecerse.

Por eso recomienda encontrar un **equilibrio**: elegir actividades que resulten placenteras, pero introducir también estímulos que obliguen a salir de la zona de confort. En ese sentido, recuerda que el progreso en sí mismo también genera satisfacción a largo plazo.

LA TRÍADA PERFECTA: ASÍ SE APLICA LA REGLA 1-1-1

Para ilustrar cómo llevar a la práctica esta fórmula, Jiménez propone una combinación de ejercicios habituales en disciplinas como el barre, que permiten trabajar diferentes capacidades físicas.

Ejercicio que engancha: patadas de glúteo. En cuadrupedia, con las manos alineadas bajo los hombros y las rodillas bajo las caderas. Desde esa posición, eleva una pierna hacia atrás y arriba, manteniendo la rodilla flexionada en ángulo recto y activando el glúteo. Es importante evitar arquear la zona lumbar y controlar el movimiento tanto en la subida como en la bajada.

Ejercicio que necesitas: sentadilla básica. Separa los pies a la anchura de las caderas, mantén la espalda recta y desciende llevando las caderas hacia atrás, como si te sentaras en una silla. Las rodillas deben seguir la línea de los pies y el peso debe repartirse en toda la planta.

Ejercicio que te reta: sentadilla profunda. La ejecución es similar a la sentadilla básica, pero descendiendo más allá de los 90 grados. Requiere mayor control, fuerza y estabilidad, por lo que supone un verdadero desafío.

CUANDO EL EQUILIBRIO SE ROMPE

El principal riesgo de no equilibrar estos tres tipos de ejercicio es caer en extremos poco sostenibles. Si una persona se centra únicamente en los **ejercicios** que le resultan **agradables**, es probable que experimente **estancamiento**. Según Jiménez, evitar los ejercicios desafiantes implica renunciar a la evolución y al progreso.

En el extremo opuesto, basar el entrenamiento solo en **ejercicios exigentes** tampoco es una estrategia viable. La experta advierte de que mantener ese nivel de exigencia constante requiere una **fortaleza psicológica** difícil de sostener en el tiempo. Como consecuencia, el día que falla la motivación, aparece el abandono, lo que puede desencadenar una espiral de desánimo que afecta incluso a otros ámbitos de la vida.

CAMBIAR LA RELACIÓN CON EL EJERCICIO (SÍ ES POSIBLE)

Para quienes sienten que hacen **deporte por obligación,** Jiménez propone un cambio de enfoque. Utiliza una comparación muy clara: "el ejercicio es como leer, no te gusta hasta que encuentras tu libro".

La clave está en explorar hasta dar con una actividad que encaje. La experta explica que encontrar ese **"deporte propio"** implica combinar ejercicios que se disfrutan, otros que se consideran necesarios y algunos que supongan un reto.

Construir una **relación equilibrada y sostenible con el ejercicio**es posible. Porque, más allá de fórmulas milagrosas, lo que rmarca la diferencia no es empezar, sino mantenerse.

https://www.telva.com/bienestar/2026/04/08/69d51c7502136e023a8b45e7.html/

vrand. the studio

Fecha: Abril 26

Medio: WOMEN'S HEALTH

Women'sHealth

He probado todas las variedades de barre: Barre Burn, Barre Streght, Barre Reformer, Barre Slow, Barre Cardio, Barre Yoga...

El barre vive su mejor momento: no dejan de abrir estudios, cada día surge una nueva fusión o se viraliza un entrenamiento en redes. Burn, Cardio, Slow, Yoga o Reformer... existe una versión para cada persona, gustos u objetivos. Está claro: la fiebre del barre ha llegado para quedarse.

Hoy en día puedes apuntarte a una clase de **Barre Burn si buscas intensidad**, probar Barre Slow para bajar revoluciones, combinar máquina y técnica en Barre Reformer o subir pulsaciones con Barre Cardio. Hasta puedes hacer **un plan de Barre + Brunch**. La oferta de clases de esta disciplina no deja de crecer y de sorprendernos. Y con ella, también el número de estudios especializados y comunidades de mujeres enganchadas al barre. **¡Imposible aburrirse hoy en día haciendo barre!**

Como dice Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de **Arde Barre**, "el barre es una disciplina para todos los públicos (no tiene impacto) pero no para todas las personas: **te reta, te lleva al límite y por ende, te invita a evolucionar**".

Todas las modalidad de barre que vamos a contarte aportan una experiencia distinta, pero todas comparten el ADN de la disciplina: trabajo muscular profundo, control, resistencia y esa sensación de salir de clase sintiéndote más fuerte, más femenina llena de energía. Aquí tienes el **"catálogo" de clases de barre que puedes encontrar hoy en día**.

Barre a un ritmo más lento

En Arde Barre tienes una clase específica de **Slow Barre que, como explica Inés Jiménez, "es un movimiento lento llevado a cabo en cuatro tiempos**, dos tiempos o incluso estático". "El objetivo de esta clase es principalmente la resistencia, aunque sin ninguna duda la técnica se entiende y se practica de forma más controlada y consciente con la respiración", apunta. Pero tranquila, como aclara Jiménez, "en todas las clases de barre se tonifica, se quema y ocurren cambios físicos muy a corto plazo a cambio de un esfuerzo y un hábito".

Barré sí, pero con buenos profesionales. Como dice Inés Jiménez, Arde Barre, en el mundo del yoga hay mucho intrusismo y hay que tener cuidado: "Hemos normalizado que nos imparta una disciplina cualquier persona sin titulación. Ahora mismo la palabra barre vende y cualquiera crea un barre y pone a una chica mona a impartirlo, pero el problema es que no hace barre, la mayoría de las veces es zumba en una barra o ejercicio funcional sin control o a veces incluso saltos (cosa que me horroriza porque el barre no tiene impacto por ello es tan beneficioso para embarazadas y posparto). Es tan nuevo y hay tanto vacío legal que ves a cualquiera haciendo formaciones o dando mil clases simplemente con el fin de monetizar. En conclusión disfruta del barre en todas sus modalidades pero siempre en centros y profesionales cualificados.

https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a71302354/he-probado-todas-las-variedades-de-barre-barre-burn-barre-streght-barre-reformer-barre-slow-barre-cardio-barre-yoga//

Arde Barre
Studio

MAYO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Mayo 26

Medio: TRAVELER

Condé Nast Traveler

VIAJEROS

Todo lo que queremos hacer, comer, beber y comprar esta primavera

¿Habrá primavera suficiente para tantos planes? ¡Seguro que sí!

POR REDACCIÓN CONDÉ NAST TRAVELER

11 de mayo de 2026

Mayo al aire libre

Nunca es tarde para sumarse al universo fitness. Y la primavera es una época ideal para empezar o continuar con tu rutina de entrenamiento ¡o organizar un viaje de bienestar!

El próximo **1 de mayo, Santander** acoge una sesión exclusiva al **aire libre** en las inmediaciones del **Centro Botín** de la mano de **Inés Jiménez**, fisioterapeuta y fundadora del método **Arde Barre**. Este evento **gratuito** –con un aforo limitado a **25 personas–**, que une disciplina y diseño corporal frente a la bahía, culminará **con un brunch saludable**. Con un aforo limitado a **25 personas** para garantizar la exclusividad del encuentro. ¡No te lo pierdas!



https://www.traveler.es/articulos/planes-primavera-todo-lo-que-queremos-hacer-comer-beber-y-comprar/

Fecha: Mayo 26

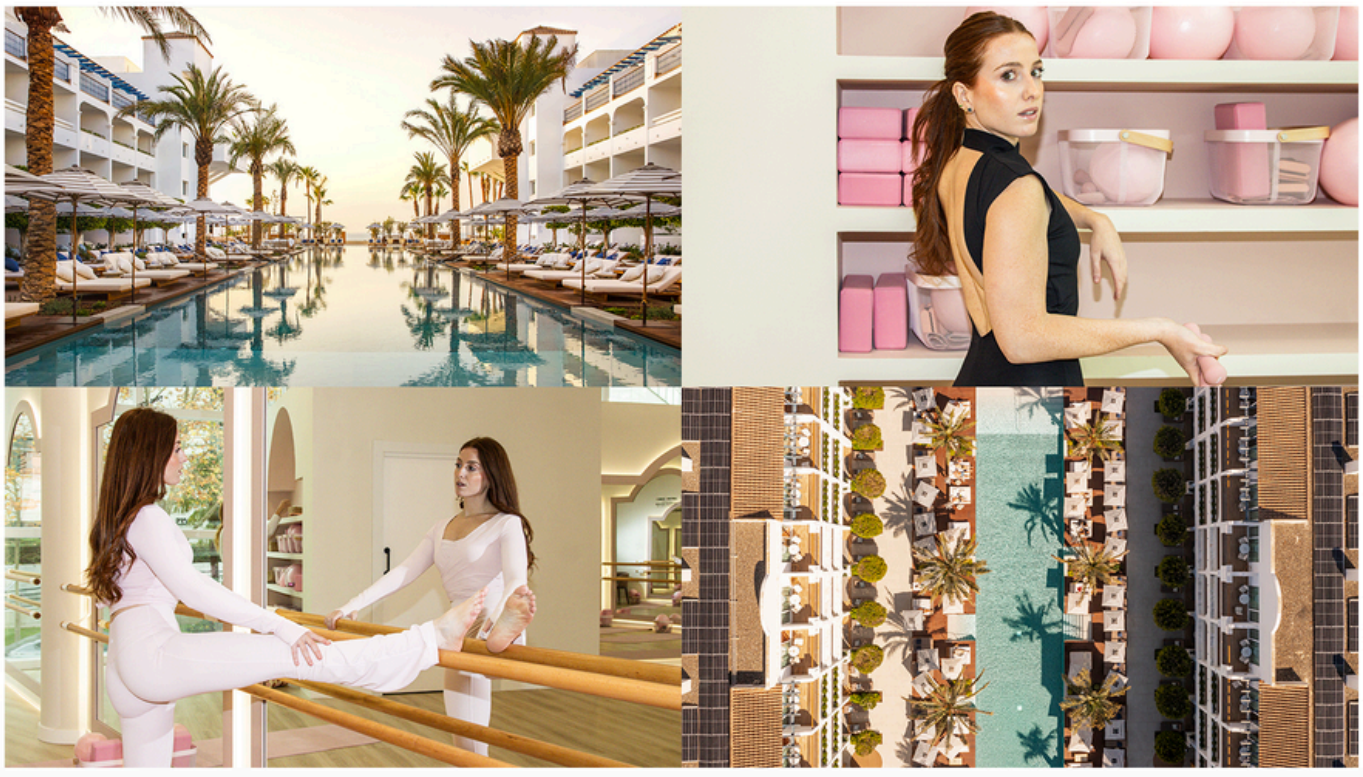
Medio: Women's Health

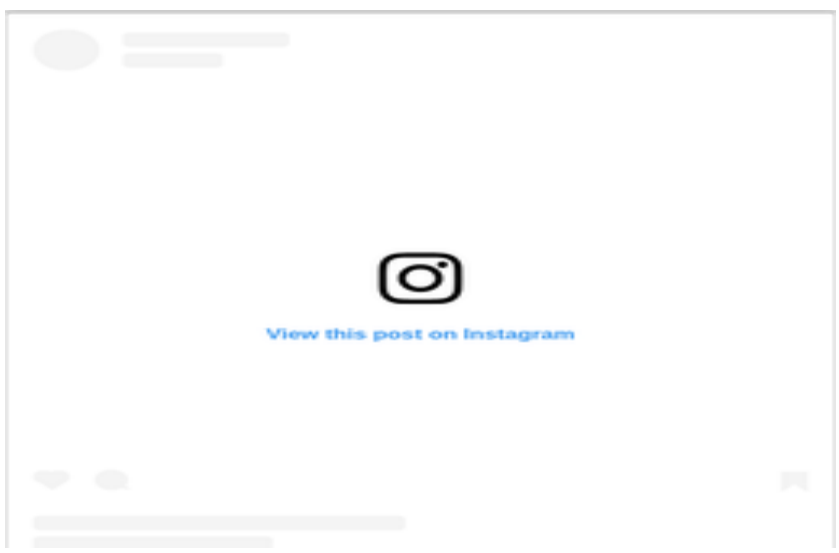
Women's Health Club

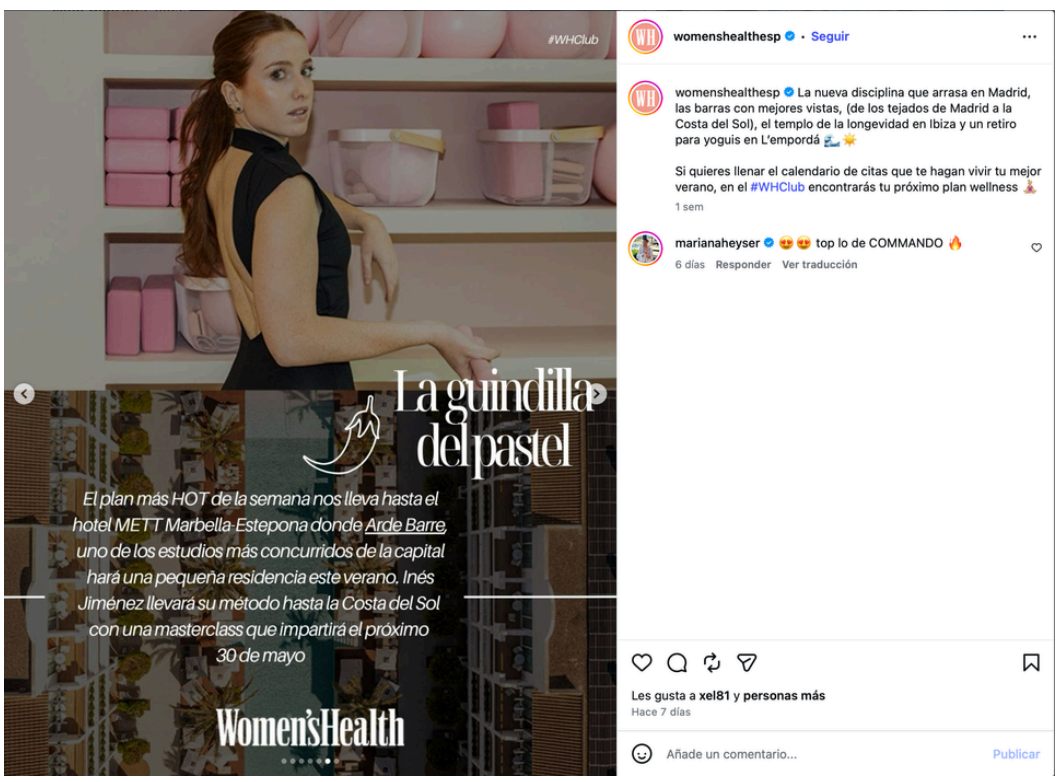


La guindilla del pastel

El plan más HOT de la semana nos lleva hasta el hotel METT Marbella-Estepona donde Arde Barre, uno de los estudios más concurridos de la capital hará una pequeña residencia este verano. Inés Jiménez llevará su método hasta la Costa del Sol con una masterclass que impartirá el próximo 30 de mayo.







https://amp.telva.com/bienestar/ejercicio/2026/05/15/6a05bf1202136e0a1a8b457b.html/

vrand. the studio

Fecha: Mayo 26

Medio: Al Sol de la Costa

Al Sol de la Costa
Prensa Digital Costa del Sol y Campo de Gibraltar

METT Marbella – Estepona x Arde Barre Studio: movimiento consciente para reconectar cuerpo y bienestar

En la Costa del Sol, donde el estilo de vida mediterráneo se fusiona con el lujo relajado y una cultura del bienestar cada vez más presente, METT Marbella – Estepona se consolida como un referente de hospitalidad lifestyle. El resort propone una visión del lujo contemporáneo basada en el equilibrio, la conexión personal y las experiencias que trascienden el descanso tradicional, integrando gastronomía, bienestar y comunidad en un mismo espacio.
En este contexto, METT Marbella – Estepona presenta junto a Arde Barre Studio una experiencia única de movimiento consciente y bienestar: una sesión diseñada para reconectar con el cuerpo desde la energía, la respiración y el equilibrio físico.

La colaboración nace junto a su fundadora, Inés Jiménez, quien aporta una visión innovadora del barre desde la fisioterapia. Con ella, moverse se entiende como salud, energía y equilibrio.
El método Arde Barre no solo genera un alto gasto calórico, sino que también mejora la fuerza y el tono muscular, potencia la coordinación, el equilibrio, la postura, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular, y favorece una reconexión consciente con el cuerpo desde la salud. El resultado es una disciplina segura, efectiva y accesible, que eleva la calidad de vida y promueve tanto la estabilidad mental como el bienestar integral, convirtiendo cada sesión en una experiencia de reconexión profunda con el cuerpo.
La primera sesión estará guiada por Inés Jiménez, quien propone una práctica que combina técnica, fluidez y presencia, invitando a los participantes a activar su fuerza interior en un entorno privilegiado frente al Mediterráneo, el 30 de mayo a las 09:00h en METT Marbella – Estepona, con dos nuevas fechas adicionales que se confirmarán próximamente.

**Sobre Sunset Hospitality Group
Sunset Hospitality Group (SHG) es un grupo multinacional líder en hospitalidad lifestyle, con un amplio portfolio que abarca Hoteles & Resorts, Restauración, Daylife, Nightlife, Social Gaming y Clubes Privados. SHG opera actualmente 112 espacios en 26 países, con el compromiso de ofrecer experiencias de hospitalidad auténticas y diversas que conectan a las personas en todo el mundo.



https://alsoldelacosta.com/mett-marbella-estepona-x-arde-barre-studio-movimiento-consciente-para-reconectar-cuerpo-y-bienestar//

Fecha: Mayo 26

Medio: Mujer Hoy

MUJERHOY

Por qué la espalda alta no cambia aunque entrenes (y qué hacer para que cambie de verdad)

Con la llegada del verano, la espalda alta se convierte en una de las zonas que más preocupa. Los vestidos de tirantes, los bañadores y los escotes de espalda ponen el foco en una área que durante el resto del año queda tapada. **Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre Studio**, lanza un aviso importante antes de hablar de ejercicios: no existe el ejercicio para eliminar grasa localizada. La grasa se elimina de forma global, con una alimentación adecuada, entrenamiento de fuerza, cardio y constancia. Por mucho trabajo de dorsal que se haga, eso solo no va a reducir la grasa de esa zona.

Dicho esto, trabajar la musculatura de la espalda alta tiene un efecto real y visible en el aspecto de esa zona. Fortalecer los músculos que la componen mejora la postura, da firmeza y **cambia la forma en que se ve el cuerpo, independientemente de la pérdida de grasa**. «Es importante su fortalecimiento para evitar lesiones, mejorar la higiene postural, el rendimiento físico y la estética», explica Jiménez. No es lo mismo una espalda débil y encorvada que una espalda fuerte y abierta, aunque el porcentaje de grasa sea el mismo.

Los músculos clave en esta zona son varios y cada uno cumple una función distinta. El trapecio mejora la posición en el espacio —hombros atrás, pecho abierto—. Los romboides evitan la postura encorvada. El serrato anterior permite movimientos eficientes y previene lesiones. El deltoides posterior compensa el trabajo escapular. Y los erectores espinales son fundamentales para la estabilidad general. Trabajarlos de forma coordinada es lo que produce tanto la **mejora postural como el cambio estético que se busca.**

Los ejercicios sin material que más activan esta zona

Para trabajar la espalda alta en casa, sin ningún tipo de material, Jiménez recomienda cuatro ejercicios concretos. El primero es levantar los brazos formando las letras Y, T y W, tumbado boca abajo o de pie: activa toda la musculatura escapular de forma muy completa. El segundo es simular ángeles de nieve boca abajo, un movimiento que trabaja la movilidad y la activación de la zona dorsal. El tercero son las flexiones con retracción escapular, como un push-up pero enfatizando el gesto de juntar las escápulas al bajar. Y el cuarto es la plancha con toque de hombros, que combina estabilidad de core con activación escapular.



La técnica importa más que la velocidad. Uno de los errores más frecuentes al hacer estos ejercicios en casa es tirar con los brazos en lugar de con la espalda, lo que hace que el trabajo recaiga en los músculos equivocados. «No activar las escápulas, encoger los hombros o hacer los ejercicios muy rápido son errores que anulan el efecto del entrenamiento», advierte Jiménez. Perder la conexión mente-músculo es otro fallo habitual: si no se siente el músculo que se está trabajando, probablemente no se esté activando de forma correcta.

Cuántas veces a la semana y durante cuánto tiempo

En cuanto a la frecuencia, Jiménez es clara: con **cuatro días a la semana y constancia** se empezarían a ver resultados óptimos. Aunque matiza que depende de la genética, la capacidad de cada persona, el ejercicio que ya se realice habitualmente y la adherencia. Las sesiones deberían durar entre 30 y 40 minutos, combinando los ejercicios de espalda alta con unos diez minutos de cardio. Esa combinación de fuerza y cardio es la que permite trabajar la musculatura y contribuir al gasto calórico global al mismo tiempo.

Hay otro error que Jiménez señala y que tiene más que ver con el enfoque que con la técnica: olvidar el resto del cuerpo. Trabajar solo la espalda alta de forma aislada, sin un programa que incluya el cuerpo completo, limita los resultados y puede generar desequilibrios musculares. Y fuera del entrenamiento, la postura durante el resto del día también cuenta: pasar horas encorvada frente al ordenador deshace buena parte del trabajo hecho en la sesión.

La alimentación y el descanso juegan un papel decisivo en la reducción de grasa, a veces incluso más que el propio entrenamiento. «La pérdida de grasa se lleva a cabo mediante un déficit calórico, consumiendo menos energía de la que se gasta», explica Jiménez, que recomienda una ingesta alta en proteína, moderada en hidratos y un control estricto de los ultraprocesados. Sin esa base nutricional, el entrenamiento puede mejorar la musculatura y la postura, pero la reducción de grasa será mucho más lenta.

El verano tiene fecha, pero los resultados no entienden de calendarios. Lo que sí es posible en pocas semanas es notar la espalda más activa, más erguida y más firme si el trabajo es constante y la alimentación acompaña. **Cuatro días a la semana, los ejercicios correctos, la técnica cuidada y una dieta con déficit calórico.** No es un método revolucionario, pero es el que funciona.

https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/cambios-espalda-alta-ejercicios-experta-barre-20260514015031-nt.html#goog_rewarded

vrand. the studio

Fecha: Mayo 26

Medio: TELVA

TELVA

BIENESTAR

Magali Dalix, entrenadora personal: "Según avanza el día, más imprevistos, cansancio mental y excusas aparecen. Entrenar por la mañana ayuda muchísimo a ser constante"

"Entrenar nada más levantarse no es ideal para todo el mundo. Hay perfiles que suelen rendir peor, recuperarse peor o simplemente adherirse menos a ese horario. Son los llamados según los ritmos circadianos 'búhos', que son los que 'viven de noche' porque están más activos, suelen tener más dificultad para activarse temprano, menor coordinación y peor sensación de esfuerzo por la mañana", informa **Inés Jiménez**, fundadora de **ARDE BARRE STUDIO** y fisioterapeuta.

Una sesión muy intensa **justo antes de acostarte puede activar demasiado** el cuerpo, elevar pulsaciones y dificultar la desconexión. En cambio, entrenamientos suaves como caminar, yoga, pilates, estiramientos o movilidad pueden ayudar a soltar tensión. "Las disciplinas que activan tu sistema parasimpático, de relajación, como estiramientos, también funcionan genial", reflexiona **Inés Jiménez de Arde Barre**. La regla práctica es sencilla: **si duermes peor después de entrenar** tarde, baja intensidad, adelanta la sesión o reserva la noche para moverte sin revolucionarte.

"Deberías observar tu energía, sueño, enfoque, rendimiento, ganas, pero sobre todo preguntarte: ¿Me está sumando o me está drenando?", revela la fundadora del **Método KO**. Otra pregunta es "por supuesto, si te ves llevando a cabo ese hábito durante meses o incluso años", valora **Inés Jiménez de Arde Barre**. El mejor entrenamiento no es el perfecto en teoría, sino ese que puedes sostener semana tras semana sin odiarlo.

https://amp.telva.com/bienestar/ejercicio/2026/05/15/6a05bf1202136e0a1a8b457b.html/

vrand. the studio

Fecha: Mayo 26

Medio: Women's Health

Women'sHealth

He probado todas las variedades de barre: Barre Burn, Barre Streght, Barre Reformer, Barre Slow, Barre Cardio, Barre Yoga...

Como dice Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de **Arde Barre**, "el barre es una disciplina para todos los públicos (no tiene impacto) pero no para todas las personas: **te reta, te lleva al límite y por ende, te invita a evolucionar**".

Todas las modalidad de barre que vamos a contarte aportan una experiencia distinta, pero todas comparten el ADN de la disciplina: trabajo muscular profundo, control, resistencia y esa sensación de salir de clase sintiéndote más fuerte, más femenina llena de energía. Aquí tienes el **"catálogo" de clases de barre que puedes encontrar hoy en día**.

En Arde Barre encontrarás clases de **Fast Barré, "mucho más rápidas y dinámicas**, donde el objetivo principal es el cardio," explica Jiménez. "Aunque en todas nuestras clases se suda y se tonifica, el *fast* es para las chicas más movidas que buscan liberar endorfinas a lo grande", añade. En Arde también tendrán pronto la versión Sculpt: una combinación de barra con peso para darle prioridad a la fuerza.

En Arde Barre tienes una clase específica de **Slow Barre que, como explica Inés Jiménez, "es un movimiento lento llevado a cabo en cuatro tiempos**, dos tiempos o incluso estático". "El objetivo de esta clase es principalmente la resistencia, aunque sin ninguna duda la técnica se entiende y se practica de forma más controlada y consciente con la respiración", apunta. Pero tranquila, como aclara Jiménez, "en todas las clases de barre se tonifica, se quema y ocurren cambios físicos muy a corto plazo a cambio de un esfuerzo y un hábito".

En Arde Barre también tienes tu club **si has pasado de los 50 pero no quieres perder la oportunidad de entrenar con la disciplina** de moda en un lugar cool pero en un centro donde se trabaja con un enfoque basado en la salud gracias a profesionales sanitarios que te ayudarán a prevenir lesiones a largo plazo e incluso rehabilitarte si tienes alguna limitación.

Barré sí, pero con buenos profesionales. Como dice Inés Jiménez, Arde Barre, en el mundo del yoga hay mucho intrusismo y hay que tener cuidado: "Hemos normalizado que nos imparta una disciplina cualquier persona sin titulación. Ahora mismo la palabra barre vende y cualquiera crea un barre y pone a una chica mona a impartirlo, pero el problema es que no hace barre, la mayoría de las veces es zumba en una barra o ejercicio funcional sin control o a veces incluso saltos (cosa que me horroriza porque el barre no tiene impacto por ello es tan beneficioso para embarazadas y posparto). Es tan nuevo y hay tanto vacío legal que ves a cualquiera haciendo formaciones o dando mil clases simplemente con el fin de monetizar. En conclusión disfruta del barre en todas sus modalidades pero siempre en centros y profesionales cualificados.

https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a71302354/he-probado-todas-las-variedades-de-barre-barre-burn-barre-streght-barre-reformer-barre-slow-barre-cardio-barre-yoga//

Arde Barre
Studio

JUNIO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Junio 26

Medio: Runners world

RUNNER'S WORLD



Soy corredor, he probado una clase de barre y ya entiendo por qué cada vez más corredores lo utiliz…

El barre se ha convertido en una de las disciplinas de moda gracias a que mezcla ballet, pilates, yoga y entrenamiento…

Runner's World / Jun 3

"Cuando vuelvo a correr después de una clase de barre, siento que soy como una pluma". Es una de las frases que más escucha Inés Jiménez, fundadora de **Arde Barre**, entre las corredoras que pasan por sus clases. Y después de probar una sesión por primera vez, entendí bastante rápido a qué se referían. Porque, aunque al barre suele asociarse al mundo de la danza o el fitness, **detrás de sus ejercicios cortos, precisos y aparentemente sencillos se esconde un trabajo de fuerza, estabilidad y control corporal** que tiene bastante más relación con el running de lo que parece.

"Estás trabajando con el peso de la gravedad y de tu propio cuerpo", me explica Inés. "Además, mediante una biomecánica correcta y una posición muy específica, **consigues focalizar muchísimo el trabajo en el músculo que quieres activar**". Dicho de otra manera: mientras que en muchos ejercicios tradicionales el cuerpo tiende a compensar utilizando diferentes grupos musculares, **el barre intenta aislar al máximo determinadas zonas para que el esfuerzo recaiga exactamente donde debe hacerlo**.

No solo es fuerza, también estabilidad

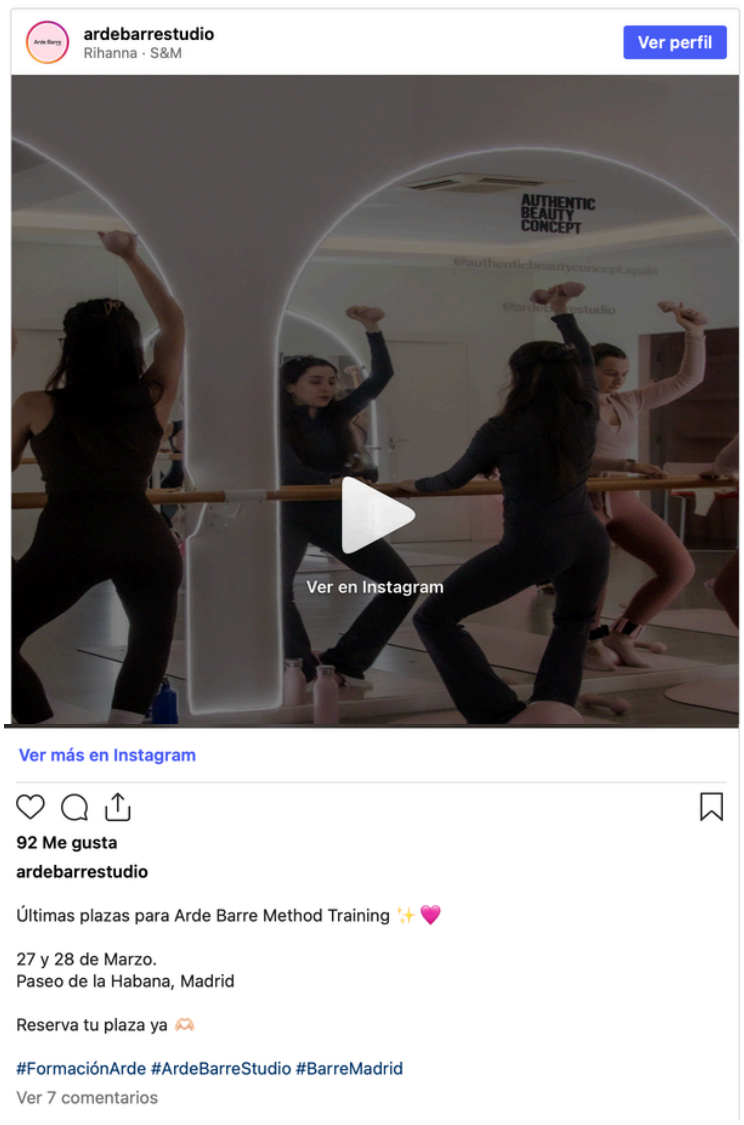
Y aunque evidentemente no sustituye a todos los beneficios del entrenamiento tradicional, sí que me sorprendió comprobar hasta qué punto una sesión aparentemente sencilla podía generar tanta fatiga muscular. Especialmente en mis piernas y glúteos, que, al final, son el motor de todo corredor. Tengo que confesar que apenas podía caminar cuando salí de la clase.

Y hay algo que me gustó mucho del barre, y es que **no solo ayuda a ganar fuerza, también a trabajar la estabilidad**. Durante toda la sesión usamos una pelota de pequeño tampao y un poco desinflada o realizábamos movimientos unilaterales en situaciones de cierto desequilibrio. Y aunque sobre el papel parecen detalles menores, tienen bastante sentido para alguien que corre.

"**Cuando trabajas en desequilibrio, activas mucho los músculos estabilizadores**", explica Inés. "Principalmente glúteos y core. Y son precisamente esos músculos los que ayudan a estabilizar el cuerpo cuando te mueves". Es decir, **hablamos de dos grupos musculares fundamentales para cualquier corredor, principalmente cuando la fatiga empieza a aparecer** o cuando la técnica de carrera comienza a deteriorarse durante los últimos kilómetros de un maratón, por ejemplo.

Qué es exactamente el barre

Aunque viene inspirado por el ballet, **es un entrenamiento físico de bajo impacto pero alta intensidad que fusiona movimientos de ballet, pilates, yoga y entrenamiento funcional, utilizando principalmente el peso corporal**. Aunque también se pueden usar elementos como pelotas, bandas, pelota de goma o pequeñas mancuernas, el objetivo no es mover grandes cargas, sino mantener una tensión constante a base de repeticiones sobre grupos musculares muy concretos.



https://www.runnersworld.com/es/training/a71438782/beneficios-practicar-barre-corredores/

vrand. the studio

Fecha: Junio 26

Medio: Andalucía para vivir

METT Marbella – Estepona x Arde Barre Studio: el bienestar vuelve frente al Mediterráneo

METT Marbella – Estepona acogerá dos nuevas sesiones guiadas por Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre Studio, los días 27 de junio y 8 de agosto.

Tras la acogida de la primera sesión celebrada esta temporada, METT Marbella – Estepona renueva su colaboración con Arde Barre Studio para seguir acercando a huéspedes y visitantes una experiencia única de movimiento consciente y bienestar. Una propuesta diseñada para reconectar con el cuerpo desde la energía, la respiración y el equilibrio físico.

La iniciativa nace junto a Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre Studio, quien aporta una visión innovadora del barre desde la fisioterapia. Con ella, moverse se entiende como salud, energía y equilibrio.

El método Arde Barre no solo genera un alto gasto calórico, sino que también mejora la fuerza y el tono muscular, potencia la coordinación, el equilibrio, la postura, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular, y favorece una reconexión consciente con el cuerpo desde la salud. El resultado es una disciplina segura, efectiva y accesible, que eleva la calidad de vida y promueve tanto la estabilidad mental como el bienestar integral, convirtiendo cada sesión en una experiencia de reconexión profunda con el cuerpo.



https://andaluciaeconomica.com/mett-marbella-estepona-x-arde-barre-studio-el-bienestar-vuelve-frente-al-mediterraneo/

Fecha: Junio 26

Medio: Exclusiva Live Magazine

ELM
MARBELLA|MADRID BUSINESS AND LIFESTYLE MAGAZINE

MARBELLA – ESTEPONA X ARDE BARRE STUDIO: WELLBEING RETURNS ON MEDITERRANEAN COAST

METT Marbella – Estepona will host two new sessions led by Inés Jiménez, founder of Arde Barre Studio, on 27 June and 8 August

On the Costa del Sol, where the Mediterranean lifestyle blends with laid-back luxury and an ever-growing culture of wellbeing, METT Marbella – Estepona is establishing itself as a benchmark for lifestyle hospitality. The resort offers a vision of contemporary luxury based on balance, personal connection and experiences that go beyond traditional relaxation, bringing together gastronomy, wellbeing and community within a single space.







https://exclusivelifemagazine.com/mett-marbella-estepona-x-arde-barre-studio-wellbeing-returns-on-the-mediterranean-coast/

vrand.
the studio

Fecha: Junio 26

Medio: Al sol de la costa

Al Sol de la Costa
Prensa Digital Costa del Sol y Campo de Gibraltar

METT Marbella – Estepona x Arde Barre Studio: movimiento consciente para reconectar cuerpo y bienestar

En la Costa del Sol, donde el estilo de vida mediterráneo se fusiona con el lujo relajado y una cultura del bienestar cada vez más presente, METT Marbella – Estepona se consolida como un referente de hospitalidad lifestyle. El resort propone una visión del lujo contemporáneo basada en el equilibrio, la conexión personal y las experiencias que trascienden el descanso tradicional, integrando gastronomía, bienestar y comunidad en un mismo espacio.
En este contexto, METT Marbella – Estepona presenta junto a Arde Barre Studio una experiencia única de movimiento consciente y bienestar: una sesión diseñada para reconectar con el cuerpo desde la energía, la respiración y el equilibrio físico.

La colaboración nace junto a su fundadora, Inés Jiménez, quien aporta una visión innovadora del barre desde la fisioterapia. Con ella, moverse se entiende como salud, energía y equilibrio.
El método Arde Barre no solo genera un alto gasto calórico, sino que también mejora la fuerza y el tono muscular, potencia la coordinación, el equilibrio, la postura, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular, y favorece una reconexión consciente con el cuerpo desde la salud. El resultado es una disciplina segura, efectiva y accesible, que eleva la calidad de vida y promueve tanto la estabilidad mental como el bienestar integral, convirtiendo cada sesión en una experiencia de reconexión profunda con el cuerpo.



https://alsoldelacosta.com/mett-marbella-estepona-x-arde-barre-studio-movimiento-consciente-para-reconectar-cuerpo-y-bienestar/

vrand.
the studio

Fecha: Junio 26

Medio: Más mujeres



5 estudios de barré en Madrid para que pruebes el deporte de moda

Esta nueva disciplina que mezcla ballet, pilates, yoga y fuerza tiene ya varios templos en la ciudad

MAS / Jun 15

Arde Barre Studio

Fundado por la fisioterapeuta Inés Jiménez, se basa en un método que combina intensidad y cuidado corporal. Sus sesiones trabajan fuerza, resistencia, coordinación y postura a través de movimientos controlados, con un enfoque basado en la salud, la prevención de lesiones y el bienestar integral. Cuentan con dos centros en la capital y planean abrir próximamente en Sevilla y Santander.



https://www.mujeresaseguir.com/tendencias/noticia/1193972048815/5-estudios-de-barre-en-madrid-para-que-pruebes-el-deporte-de-moda.1.html

Fecha: Junio 26

Medio: HOLA



La patada de glúteo de Eugenia Osborne: "Es un buen ejercicio de piernas para fortalecer el músculo y mejorar el control de la cadera"

Cada vez son más las *celebrities* que abogan por el entrenamiento consciente en detrimento del más intenso. De hecho, **Eugenia Osborne reconocía recientemente que le gusta correr lento**. La creadora de contenido también sabe que, como recuerda Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre, "**el glúteo hay que entrenarlo pensando en él**. Solo así responde y cambia". Por eso cuida tanto la técnica al practicar su **patada de glúteos** que, según los expertos de EPCO Wellness, es un ejercicio muy efectivo para **trabajar tanto glúteos como piernas**.

https://www.hola.com/estar-bien/20260604905239/patada-gluteo-eugenia-osborne-ejercicio-fortalecer-musculo-mejorar-control-cadera-completar-rutina-piernas/

Fecha: Junio 26

Medio: CLARA

CLARA



Cómo desinflamar la barriga: 10 consejos de nutricionistas y entrenadores que de verdad funcionan

Cómo nos explica la doctora Mariale Castro, "la inflamación abdominal no siempre se soluciona eliminando alimentos y mucho menos solo con 'medicamentos'". Tus hábitos tienen mucho más que ver de lo que piensas.

Clara / Jun 8

Por su parte, **la fisioterapeuta Inés Jiménez**, fundadora de **Arde Barre**, coincide en recomendar la práctica de deporte matutino, preferiblemente tras **activar el metabolismo con un té o café solo,** y realizar estiramientos que favorezcan la movilidad interna como el "**gato-vaca** o la **postura del niño**", además de realizar **"respiraciones profundas en la cama"** antes de levantarse.

https://www.clara.es/bienestar/como-desinflamar-barriga_46160

vrand. the studio

Arde Barre
Studio

JULIO 2026

vrand.
the studio

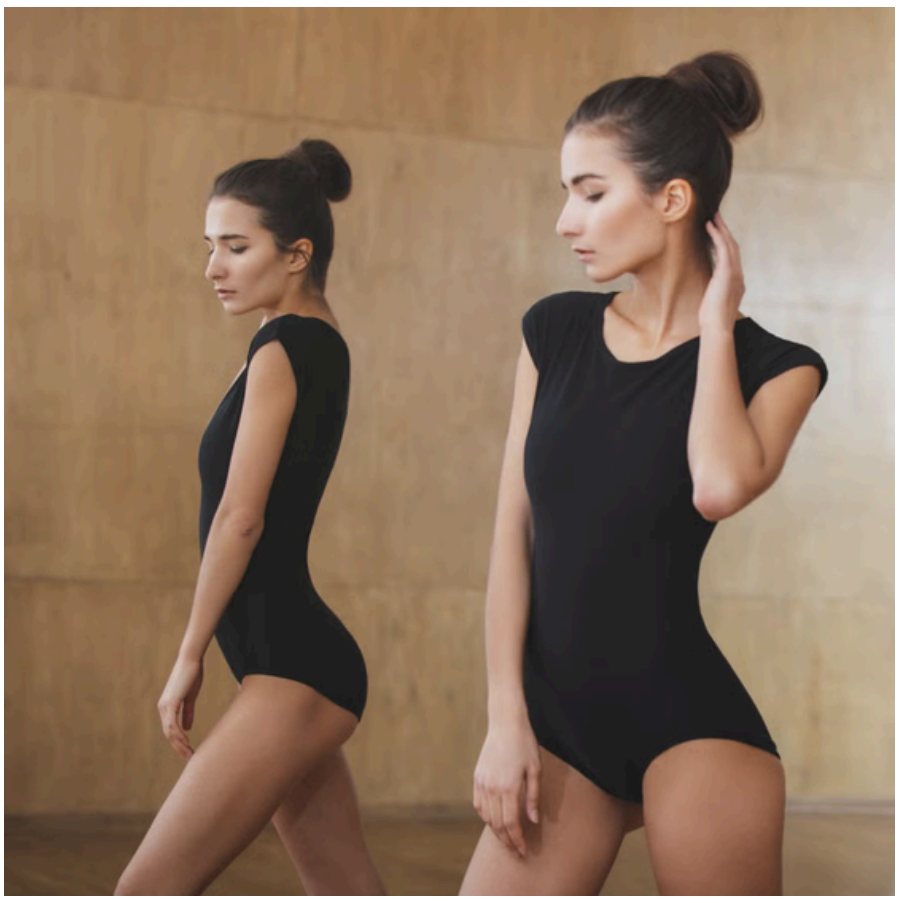
Fecha: Julio 26

Medio: ELLE

ELLE

Flow Barre, el nuevo ejercicio que tonifica el cuerpo sin impacto y conquista a las mujeres de más de 45

Menos físico que el tradicional barre, y más centrado en movimientos coreografiados al ritmo de la música, su objetivo es trabajar la fuerza, la resistencia y la conexión cuerpo-mente.



El barre se ha convertido en poco tiempo en una práctica *soft fitness* de tendencia. Fusiona ballet, pilates y yoga, y cuenta con una multitud de adeptas en Norteamérica, Francia, Latinoámerica y también en España. Ahora, una nueva modalidad conocida como Flow promete enganchar a quienes buscan no solo ganar fuerza sino una conexión más profunda cuerpo-mente.

Para aterrizar el concepto, el Flow Barre sigue estando basado en el yoga, el pilates y el ballet, pero en este caso los movimientos son más fluidos y coordinados con la respiración y la música. "A diferencia de otros entrenamientos más estructurados, en el Flow barre el movimiento tiene continuidad. No se trata únicamente de ejecutar ejercicios aislados, sino de conectar una secuencia con otra, desarrollando coordinación, movilidad, equilibrio y conciencia corporal", detalla **Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre**.

> Hay quien lo describe como una mezcla entre entrenamiento y expresión corporal. "Trabajas fuerza, estabilidad y resistencia, pero al mismo tiempo desarrollas una conexión mucho más profunda con tu cuerpo", detalla Inés Jiménez.

"Es cierto que se trabaja menos la fuerza y la resistencia, ya que, al no mantener la postura durante demasiado tiempo, no genera los cambios que sí son generados con el barre tradicional. Sin embargo, hay que destacar de Flow barre que tiene mucha adherencia por parte de un público al que no le gusta el ejercicio intenso, ya que no supone mucho esfuerzo 'vital', es divertido y además es llevado a cabo en un espacio agradable y bonito. Por lo que, es una alternativa de ejercicio ideal para las personas a las que no les gusta hacer deporte", asegura la fisioterapeuta y fundadora de Arde Barre.

hhttps://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a71696122/flow-barre-ejercicio-facil-para-tonificar-el-cuerpo-sin-impacto-a-los-45/

Fecha: Julio 26

Medio: Women's Health

Women'sHealth

Barre en el agua: disfruta del entrenamiento de moda sin pasar calor y trabajando el cuerpo entero

¿Tienes una piscina cerca? Entonces te va a encantar el circuito que nos han preparado desde Arde Barre para tonificar todo el cuerpo en verano sin que el calor te arruine el entrenamiento.

En verano, la piscina puede ser la mejor opción para seguir entrenando sin pasar tanto calor... La pregunta: **¿se puede hacer barre en la piscina?** "Por poder, se puede adaptar prácticamente cualquier disciplina al agua, y el barre no es una excepción. Sin embargo, si hablamos del barre en su esencia, la piscina no sería el entorno ideal para practicarlo", dice Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de **Arde Barre Studio**.

La razón principal, como explica Jiménez, "es que **el barre basa gran parte de sus beneficios en el trabajo contra la gravedad**". "Cuando realizamos una clase en tierra firme, el cuerpo tiene que luchar constantemente contra ella para estabilizarse, mantener el equilibrio y reclutar la musculatura profunda; es precisamente esa **combinación de fuerza, control postural y estabilidad** la que genera muchos de los cambios físicos que buscamos con el método", apunta.

En el agua, como señala Inés Jiménez, ocurre algo diferente: "Aunque existe resistencia al movimiento, **la flotabilidad reduce el efecto de la gravedad y hace que el cuerpo 'pese menos'**. Esto modifica por completo la ejecución de algunos ejercicios. Por ejemplo, los trabajos de equilibrio dejan de ser totalmente reales porque la propio agua ayuda a sostenernos y estabilizarnos", explica. Aquí tienes los **consejos de varios entrenadores de natación para perder peso nadando**.

"Por este motivo, si alguien me pregunta dónde practicar barre para obtener todos sus beneficios, siempre diré que en una barra y sobre suelo firme", dice Inés. "Ahora bien, eso no significa que no pueda hacerse en el agua. De hecho, puede ser **una alternativa fantástica durante el verano o para personas con lesiones**, molestias articulares, embarazadas o aquellas personas que buscan una versión más amable del entrenamiento", subraya la fundadora de Arde Barré. Según esta experta, "**el agua aporta resistencia, permite moverse con mayor libertad y reduce enormemente la carga** sobre las articulaciones".

"Como fisioterapeuta, además, veo continuamente los **beneficios del medio acuático en rehabilitación**. Muchos ejercicios terapéuticos se realizan en piscina porque permite trabajar fuerza y movilidad minimizando el estrés sobre el cuerpo", nos comparte Inés.

Rutina de barre full body para hacer en la piscina

Como recomienda Jiménez, "lo ideal es realizarla **en una zona donde el agua llegue aproximadamente entre la cintura y el pecho** y utilizar el bordillo de la piscina como si fuera nuestra barra de barre". ¡Empezamos!

Ejercicio 1. Sentadillas con relevés

- 10 sentadillas medias.
- Mantén la última posición y realiza 8 rebotes cortos.
- Finaliza con 8 relevés (subidas y bajadas de talones).

Trabaja piernas, glúteos, gemelos y estabilidad.

Ejercicio 2. Aperturas de rodillas en media sentadilla

- Colócate en media sentadilla.
- Eleva los talones.
- Realiza 10 aperturas y cierres de rodillas.

Este ejercicio activa especialmente glúteo medio, muslos internos y musculatura estabilizadora.

Ejercicio 3. Secuencia de glúteo y pierna

Sujetándote al bordillo:

- •10 patadas hacia atrás con el cuerpo ligeramente inclinado.
- •Manteniendo la pierna elevada, realiza 10 flexiones y extensiones de rodilla.
- •Después, con la rodilla flexionada, realiza 10 aperturas de cadera.

Una combinación fantástica para glúteos y cadena posterior.

Ejercicio 4. Trabajo de la pierna de apoyo

Sin cambiar de posición:

- •10 flexiones y extensiones de la pierna que permanece apoyada.
- •10 elevaciones de talón.

Muchas veces olvidamos que la pierna que estabiliza también trabaja intensamente.

Ejercicio 5. Circuito de brazos con pesas acuáticas

Realizar:

- 10 elevaciones laterales.
- 10 aperturas de hombro

https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a71779094/barre-en-agua-trabajar-cuerpo-disfruta-entrenamiento-sin-calor/

Fecha: Julio 26

Medio: Tiem Out

Los mejores espacios para apuntarse a barré en Madrid: clases y claves de esta disciplina de moda

Seleccionamos tres lugares donde iniciarse a este rutina de ejercicios que cada vez va ganando más adeptas

Arde Barré Studio



Al frente de las clases en este estudio se encuentra Inés que también es fisioterapeuta. Esto es un puntazo porque su conocimiento le permite adaptar los movimientos a posibles lesiones y tú tienes la tranquilidad de que cualquier descuido postural será corregido al momento. Y esto no es un decir, porque las sesiones en Arde Barré Studio no están masificadas y eso le permite estar pendiente de cada alumna. Sus clases se caracterizan por la intensidad, pero de esa intensidad que engancha. Ojo, porque les gusta decir eso de que que “no cuenta como infierno si te gusta como quema”. Las encontrarás en Paseo de La Habana y en La Moraleja.

https://www.timeout.es/madrid/es/noticias/los-mejores-espacios-para-apuntarse-a-barre-en-madrid-clases-y-claves-de-esta-disciplina-de-moda-071026

Fecha: Julio 26

Medio: Estetic

Estetic

Más allá del fitness: el método diseñado por una fisioterapeuta para esculpir tu cuerpo con base científica

La fundadora de Arde Barre, Inés Jiménez, aplica su experiencia en osteopatía y neurociencia para diseñar una secuencia que maximiza la tonificación muscular a través del movimiento consciente



En un panorama donde el fitness parece dominado por el entrenamiento de alta intensidad y el impacto extenuante, surge una propuesta que prioriza la inteligencia del movimiento sobre la fuerza bruta. **Arde Barre**, el estudio que se ha consolidado como el referente indiscutible en el entrenamiento de precisión, ha presentado recientemente su nueva rutina de alta eficiencia. Esta secuencia ha sido diseñada meticulosamente por su fundadora, **Inés Jiménez**, cuya formación como **fisioterapeuta especializada** en terapia manual, osteopatía y neurociencia del dolor aporta un valor clínico diferencial a cada ejercicio.

La filosofía que impulsa a **Inés Jiménez** se aleja drásticamente de las repeticiones mecánicas y de los entrenamientos basados en el agotamiento sin propósito. El método de **Arde Barre** se fundamenta en la conexión mente-músculo, un concepto que invita al practicante a sentir cada fibra muscular durante la ejecución. Al fusionar la elegancia técnica de la danza con ejercicios de fuerza específicos, el sistema logra activar la musculatura interna y estabilizadora, esa que a menudo queda en el olvido en las rutinas convencionales.

El objetivo final es alcanzar una silueta estilizada, fuerte y definida, demostrando que no es necesario sudar por el simple hecho de sudar, sino que cada segundo invertido debe contar para una transformación corporal segura y duradera. La rutina diseñada para esta temporada se compone de una secuencia de movimientos clave que integran el cuerpo de forma global.

El primer paso se centra en el trabajo de piernas y tren superior mediante el plié medio con trabajo de brazos. En esta posición, el practicante debe colocarse de puntillas con los talones separados y las puntas hacia fuera formando una uve. Al bajar ligeramente manteniendo la espalda completamente recta, se deben abrir y cerrar los brazos lateralmente con energía. Esta coordinación simultánea permite que los hombros y la cara interna de las piernas trabajen en conjunto, estableciendo una base de resistencia desde el inicio de la sesión.

A medida que la rutina avanza, la intensidad aumenta con el plié profundo combinado con la extensión de brazos. En esta fase, el descenso es mayor, buscando llevar la cadera hacia la altura de las rodillas para una activación máxima de los cuádriceps. Al recuperar la posición vertical, se realiza un estiramiento de brazos con fuerza hacia el techo, un gesto que nace desde la parte frontal y asciende para descontracturar y estirar toda la musculatura de la espalda.

Este movimiento es fundamental no solo para tonificar los muslos, sino también para mejorar la postura y la movilidad de la columna vertebral. El broche final de esta secuencia de alta eficiencia se encuentra en la patada lateral con braceo dinámico. Aquí, la estabilidad se convierte en la protagonista absoluta. Mientras se eleva una pierna hacia el lateral para que el glúteo trabaje de forma aislada e intensa, los brazos deben moverse de arriba abajo lateralmente de forma rítmica.

> **Esta coordinación dinámica obliga al abdomen a activarse al máximo para mantener el equilibrio y la firmeza del tronco**

Esta coordinación dinámica obliga al abdomen a activarse al máximo para mantener el equilibrio y la firmeza del tronco. Es en este punto donde la neurociencia del dolor y la terapia manual aplicadas por **Jiménez** cobran sentido, ya que se busca un fortalecimiento que proteja las articulaciones mientras se esculpe el cuerpo.

En definitiva, la propuesta de **Arde Barre** bajo la dirección de **Inés Jiménez** reafirma que el bienestar actual se mide por la calidad y la precisión. Al entender la anatomía desde una perspectiva clínica, esta rutina permite obtener resultados visibles sin someter al organismo a un estrés innecesario. Se trata de una invitación a entrenar con cabeza, utilizando la técnica como herramienta para lograr una silueta fuerte y una mente conectada con el movimiento. En un momento donde el tiempo es el recurso más valioso, el entrenamiento de precisión de **Arde Barre** se posiciona como la opción inteligente para quienes buscan resultados reales y una salud articular impecable.

https://www.consalud.es/estetic/bienestar/mas-alla-del-fitness-el-metodo-disenado-por-una-fisioterapeuta-para-esculpir-tu-cuerpo-con-base-cientifica.html

Fecha: Julio 26

Medio: SEMANA

SEMANA

Inés Jiménez, instructora de barre, sobre las piernas de Rosalía: “Lo que hace que las piernas se vean más estilizadas no es que el músculo se alargue, sino que se tonifica de forma uniforme”

El entrenamiento de ballet que sigue Rosalía junto a Tatiana Yerakhavets ha despertado el interés por esta disciplina. Una instructora de barre explica qué cambios produce realmente en las piernas y por qué crea una silueta más estilizada.

Para **Inés Jiménez, instructora de barre y fundadora de ARDE BARRE,** la respuesta está lejos de un simple adelgazamiento. “Lo que más explica ese cambio no es que las piernas estén más delgadas, sino cómo se **ha fortalecido toda la musculatura** estabilizadora”, explica. Según la especialista, el ballet trabaja el cuerpo de una forma muy distinta a la de otros entrenamientos y sus efectos se reflejan tanto en la musculatura como en la postura.



El ballet no alarga las piernas, pero sí cambia la forma en que se ven

Uno de los mitos más repetidos sobre el ballet es que consigue alargar las piernas. Inés Jiménez lo desmiente con rotundidad. **“Ningún ejercicio puede alargar físicamente las piernas”,** aclara. Lo que sí puede hacer es mejorar la alineación corporal y la calidad del movimiento, creando una imagen mucho más estilizada.

La explicación está en cómo trabaja esta disciplina. Durante los ejercicios, **el músculo recorre todo su rango de movimiento,** desde el estiramiento hasta la contracción, sin recurrir a grandes cargas externas. A eso se suma una atención constante a la postura: pelvis neutra, abdomen profundo activado, columna alineada y hombros estables.

Cuando esa alineación mejora, también lo hace la forma en que el cuerpo se sostiene. El resultado es **una silueta más armónica y unas piernas que visualmente parecen más largas y elegantes,** aunque su longitud no haya cambiado.

https://www.semana.es/bienestar/ines-jimenez-instructora-barre-sobre-piernas-rosalia-que-hace-que-piernas-se-vean-mas-estilizadas-no-es-que-musculo-se-alargue-sino-que-se-tonifica-forma-uniforme_2817048

vrand.
the studio

Fecha: Julio 26

Medio: Women’s Health

Women’sHealth

Fitness > En portada

¡Ven a disfrutar de la Women's Health Live 2026 en Madrid!

Women's Health vuelve a reunir a su comunidad en el evento de referencia para las mujeres que quieren cuidarse, entrenar, inspirarse y disfrutar de una tarde única junto a las mejores entrenadoras del país.

El gran evento de deporte y mujer, **la Women's Health Live 2026, ¡VUELVE A MADRID!** Tras **arrasar en la capital en 2024 (llenando la Plaza de Colón con más de 1.500 mujeres entrenando)**, y **2025 (con la Galería de Cristal del Palacio de Cibeles a rebosar de buen ambiente y *workouts*)** seguimos celebrando juntas un año más, y ya son 15 ediciones, la gran cita del wellness. Y tenemos mucho que contaros, porque **la edición de 2026 de la Women's Health Live viene ¡CARGADA DE NOVEDADES!**

Arde Barre con Inés Jiménez

Con dos centros en Madrid, otro en Santander y a punto de abrir su cuarto centro en Sevilla, Arde Barre está arrasando por todo el país. Por eso es una de las disciplinas que no podía faltar en la próxima edición de Women's Health Live.

Junto a Inés Jiménez, fundadora e instructora, pondremos a prueba nuestro ritmo y trabajaremos todos los músculos hasta arder. En base a su lema "***No cuenta como infierno si te gusta como quema***", Inés se ha consolidado como una de las mejores profesoras de esta disciplina, por eso no podíamos no tenerla en esta gran experiencia.



Hearst España

https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a73269964/womens-health-live-2026-madrid/

vrand. the studio

Fecha: Julio 26

Medio: Evenbrite



Women's Health Live Madrid 2026

by **Hearst España**
761 followers • 28 events • 7y hosting • 6.8k total attendees

Follow

Pabellón Satélite de la Casa de Campo · Madrid, MD
Friday, October 16 • 5 PM - 10 PM

Overview

¿Una masterclass con las mejores trainers actuales? Entrenos, actividades o incluso ¡una Fit Bag llena de productos valorada en más de 270€!

El próximo 16 de octubre, Women's Health vuelve a reunir a su comunidad en una nueva edición de Women's Health Live, el evento de referencia para las mujeres que quieren cuidarse, entrenar, inspirarse y disfrutar de una tarde única junto a las mejores entrenadoras del país.

LINE-UP

Crys Dyaz - Razo HIIT

Inés Jiménez – Arde Barre

Paula Butragueño – Phi training*

Swan by Carolina

Método KO con Ale Llosa

📅 **¿CUÁNDO Y DÓNDE ES EL EVENTO?**

- Día: 16 de octubre de 2026
- Horario: de 17:00h a 22:00h
- **Lugar: Pabellón Satélite del Recinto Ferial de la Casa de Campo**
- **Dirección:** Av. Principal de la Casa de Campo, 28011 Madrid

https://www.eventbrite.es/e/womens-health-live-madrid-2026-tickets-1994571437863

Arde Barre
Studio

AGOSTO 2026

vrand.
the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: In Style

InStyle

Inés Jiménez, fisioterapeuta: "Para un vientre plano, una buena ejecución es más efectivo que hacer 100 abdominales rápidos y enérgicos. Hay que hacerlos con una buena activación sin tirar ni de cuello ni de espalda"

Si quieres presumir de un abdomen fuerte y definido la clave está en algo más sencillo que matarse a hacer abdominales: aprender a activar bien la musculatura del core



Hacer muchos abdominales no solo no te a va a asegurar el éxito, sino que además puede llegar a ser incluso contraproducente. Cuando alcanzamos la fatiga del cuerpo, inevitablemente se pierde técnica, lo cual no solo hace que nuestros abdominales pierdan efectividad, sino que también puede hacer que tiremos de otras zonas como el cuello o la espalda. "Que los abdominales que se están llevando a cabo **se ejecuten bien sin tirar ni de cuello ni de espalda y haciendo una buena activación**. Esto es mucho más efectivo que hacer rápido y enérgicos 100 abdominales", añade la experta. Por eso, antes de pensar en sumar repeticiones, conviene aprender a moverse mejor.

Una de las zonas que más nos preocupan a la hora de ejercitarnos es el abdomen. Todas buscamos esa definición en nuestras rutinas de bienestar, pero la realidad es que es un aspecto que **sigue estando rodeado de mitos y errores que hay que evitar cometer**. Por ejemplo, durante años se ha creído que para conseguir un vientre plano teníamos que matarnos a hacer crunches, sesiones de cardio extenuantes y repeticiones casi infinitas, cuando lo cierto es que la cantidad nunca ha sido la prioridad frente a la calidad. "Lo más importante de los abdominales es la conexión cuerpo-mente", asegura la fisioterapeuta Inés Jiménez.

La conexión cuerpo-mente: el secreto que marca la diferencia

Durante mucho tiempo se ha creído que los abdominales se lograban haciendo infinidad de repeticiones a diario. Por suerte, y con el auge del bienestar y las rutinas deportivas, esto es algo que ha ido cambiando por completo, demostrando que lo que funciona es priorizar la calidad frente a la cantidad. Para activar bien la musculatura del core, que es lo que realmente nos interesa a la hora de tonificar de forma efectiva, la prioridad debería de ser **sentir realmente cómo trabaja el abdomen durante cada movimiento.** Esa activación consciente permite que el ejercicio sea más

Esta filosofía que se centra en poner el foco en la conexión mente-cuerpo, también ha ido ganando múltiples seguidores debido en parte al auge de disciplinas como el pilates o el yoga. Eso sí, es una frase que no solamente deberíamos de tomar como una tendencia, sino que **concentrarse en la musculatura que queremos trabajar y controlar cada fase del movimiento** es la clave indiscutible del éxito. No se trata simplemente de subir y bajar el tronco, sino de hacerlo con intención y precisión. Por eso, muchas veces una serie de diez repeticiones perfectamente ejecutadas resulta mucho más efectiva que cien realizadas con prisas y sin control.

https://www.instyle.es/bienestar/ines-jimenez-fisioterapeuta-para-vientre-plano-buena-ejecucion_73130

Fecha: Agosto 26

Medio: TELVA

TELVA

FITNESS

Inés Jiménez, fisioterapeuta: "Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitamos grandes cargas. Una banda elástica o mancuernas ligeras pueden funcionar si las utilizamos correctamente"

Para **trabajar los brazos en casa** no necesitas un gimnasio ni mancuernas imposibles. **Con poco peso**, unas gomas y una ejecución consciente es posible ganar fuerza, mejorar el tono muscular y conseguir una rutina exigente. **Inés Jiménez, fundadora de ARDE BARRE y fisioterapeuta**, explica qué ejercicios funcionan, cómo hacerlos y por qué el control importa siempre más que cargar mucho.



Una **banda elástica o unas mancuernas ligeras** pueden generar bastante intensidad si utilizamos correctamente el tiempo bajo tensión, el rango de movimiento, las repeticiones y, sobre todo, hacemos una buena ejecución", aborda **Inés Jiménez**, fundadora de **ARDE BARRE** y fisioterapeuta.

La clave está en controlar el movimiento, aprovechar todo el rango posible y mantener el músculo trabajando durante tiempo suficiente. Poco peso no significa poco esfuerzo, siempre que las últimas repeticiones supongan un reto real, progresivo, seguro y verdaderamente eficaz también.

EL SECRETO NO ESTÁ SOLO EN EL PESO

Cuando la carga es ligera, el tiempo bajo tensión se convierte en una herramienta especialmente útil. Realizar el movimiento de forma controlada, **añadir repeticiones parciales o mantener unos segundos una posición** puede aumentar mucho la intensidad del ejercicio. Es el tipo de trabajo que se utiliza habitualmente en **ARDE BARRE**: movimientos completos, pequeños rangos e isométricos que prolongan el esfuerzo muscular.

Sin embargo, **conviene no confundir la sensación de ardor con la eficacia**. Que el músculo queme no garantiza un entrenamiento mejor. **Lo importante es que exista progresión**, control corporal y una ejecución limpia, sin recurrir a impulsos ni compensaciones.

https://amp.telva.com/bienestar/2026/08/23/6a82c65401a2f1ba2e8b4585.html

vrand.
the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: TELVA

TELVA

BIENESTAR

Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta: "La tonificación no depende del peso, sino de la estimulación del músculo"

Tonificar los brazos no va de levantar más kilos, sino de estimular mejor el músculo. **El barré** (con movimientos pequeños, controlados e isométricos) **demuestra que la firmeza nace de la técnica**, la activación consciente y el trabajo cerca del fallo. Menos impacto, más precisión y ese "arde" que anuncia que el músculo está trabajando de verdad.





Durante años nos han hecho creer que unos **brazos firmes** solo se consiguen levantando mancuernas pesadas. Sin embargo, "la tonificación no depende del peso, depende de la estimulación del músculo", define Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta, Cuando el músculo alcanza **la fatiga**, aunque sea con movimientos pequeños y controlados, se activa el proceso que mejora su firmeza.

El barré trabaja precisamente ahí: en la precisión, en el control y en el tiempo bajo tensión. No se trata de cargar más, sino de ejecutar mejor. La diferencia no está en el volumen del peso, sino en la calidad del movimiento y en la activación consciente de cada fibra muscular.

QUÉ SIGNIFICA TONIFICAR

Tonificar no es un término mágico, es fisiología. Implica, por un lado, **pequeñas roturas en las fibras musculares que después se reparan y se vuelven más fuertes**. Por otro, requiere reducir el porcentaje de grasa subcutánea a través de una combinación de ejercicio, descanso y alimentación adecuada. Además, mejora la activación neuromuscular: aprendemos a usar mejor el músculo.

"Cuanto mayor es la masa muscular, mayor es el gasto energético del cuerpo, incluso en reposo", expone la fundadora de Arde Barre. Es decir, no hablamos solo de estética, sino de eficiencia metabólica. **Tonificar es fortalecer**, optimizar y redefinir la manera en que el músculo trabaja.

https://www.telva.com/bienestar/ejercicio/2026/03/01/69a18c7b02136e63478b4574.html

vrand.
the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: MUJER HOY

MUJERHOY

Inés Jiménez, fisioterapeuta: «Ningún ejercicio hace un reset completo del cuerpo, pero el Pelvic Curl es muy bueno»

El cuerpo tiene memoria, pero eso no significa volver al mismo nivel de golpe. Una fisioterapeuta explica el ejercicio de pilates que recomienda hacer primero al retomar la práctica después del verano.



Cada cuerpo reacciona de forma distinta al parón del verano. **Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta**, lo explica con honestidad: «Genéticamente todos somos muy diferentes y no reaccionamos igual al estímulo de dejar de entrenar. Lo que le ocurre al cuerpo al dejar de entrenar pilates es como dejar de entrenar otro deporte: deja de tener tanto tono, se hincha más, pierde fuerza y resistencia«. Hay una buena noticia en todo esto: el cuerpo tiene memoria.

«El deporte también es muy agradecido en cuanto a memoria del cuerpo para recuperar lo que antes se tenía. **Ya no cuesta tanto llegar al punto donde estábamos porque el cuerpo tiene memoria**«, explica Jiménez. Pero eso no significa que se pueda volver de golpe al nivel previo. »Si antes de dejar de practicarlo hacías X, no querer llegar a ese nivel de inmediato, ya que puede generar frustración, lesión y mucho agotamiento muscular«, advierte.

Ese agotamiento genera un círculo difícil de romper. «El agotamiento conlleva a una peor recuperación post-ejercicio que generará un cansancio en el que te meterá en un círculo vicioso, porque a su vez, debido al cansancio, entrenarás mal y seguirás cansado», explica Jiménez. **Escuchar al cuerpo y saber hasta dónde se puede llegar cada sesión** es, para ella, lo más importante al retomar. Cansancio hay siempre al volver. La clave está en distinguir el que es normal del que avisa de que hoy toca bajar el ritmo.

El ejercicio con el que empezar

Al volver, lo prioritario es la respiración, la movilidad y la activación del core. «Uno de los ejercicios que recomendaría es el Pelvic Curl o puente de hombros, ya que activa el core, moviliza la columna vértebra a vértebra, activa la respiración, fortalece toda la cadena posterior (glúteos, isquios y espalda) y además es de muy baja carga«, explica Jiménez. También recomienda el gato-vaca, las rotaciones de piernas tumbada para trabajar torsiones de espalda, y el puente de glúteo.

El error más común es entrenar a la misma intensidad de antes del verano. «**Cuando se prioriza la intensidad sin tener la preparación previa**, se pierde la respiración, se pierde la técnica, la alineación, el control del movimiento«, advierte Jiménez. No escuchar al cuerpo, otra vez, es el segundo gran fallo que ve en sus alumnos al retomar la práctica en septiembre.

https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/ines-jimenez-fisioterapeuta-consejos-mejor-ejercicio-reset-cuerpo-completo-20260824173626-nt.html?ref=https://www.google.com/

vrand. the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: MUJER HOY

MUJERHOY

Inés Jiménez, fisioterapeuta: «Empezar pilates en agosto es como entrenar los sábados»

Sin la presión de septiembre ni las prisas de enero, agosto se ha convertido en el mes preferido por muchas mujeres para pisar por primera vez una clase de pilates. Esta fisioterapeuta explica por qué el calendario elegido pesa tanto como el instructor a la hora de que el hábito se quede.



En agosto las salas de pilates se vacían de las alumnas de siempre y se llenan de caras nuevas que hasta ahora nunca se habían animado. **Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre y fisioterapeuta**, cree que no es casualidad. «Empezar pilates en agosto es como entrenar los sábados, todos vamos más ligeros, más contentos, más relajados y mucho menos presionados«, resume la fisioterapeuta, que lleva años viendo qué diferencia a quienes empiezan en verano de quienes lo dejan para septiembre.

Ese estado de ánimo sostiene, condiciona todo lo que viene después. «Si lo empezamos **a estas alturas del año creo que a nivel emocional estamos muchísimo mejor**, por lo que eso nos lleva a que la crispación a la que solemos estar acostumbrados no la saquemos ni contra una disciplina ni contra un profe«, señala Jiménez, que insiste en que el juicio sobre una clase depende muchas veces de cómo se afronta el día, más que de la clase en sí.

A la calma de agosto se le suma otro factor que la experta considera decisivo: el tiempo libre. «**Tener todo el tiempo del mundo y no poder ponerte esa excusa** también ayuda a poder adherirte durante ese mes a la disciplina«, explica. Esa adherencia temprana, defiende, es la que después sostiene el hábito cuando en septiembre las agendas vuelven a llenarse y hay que decidir si se sigue entrenando o no.

¿Importa más el mes o el centro que elijas?

Comparar agosto con septiembre solo tiene sentido, aclara, si el estudio prioriza la calidad por encima del calendario. «Si en agosto hay menos personas dentro de los grupos reducidos, te enseñarán la postura, dónde hay que sentir el movimiento, etc., y **el nivel de aprendizaje será mayor**«, explica Jiménez. Ese aprendizaje más cuidado, defiende, es lo que después genera la confianza necesaria para seguir practicando cuando las clases vuelvan a llenarse.

La experta cierra la duda de fondo con una idea que quita presión a quien todavía no se decide: «Yo siempre digo que **cuando te decides a empezar ya has ganado**, sea el mes que sea«, asegura. Ahora bien, no todos los meses ofrecen lo mismo: »Si es agosto, estás más tranquila, tienes más tiempo y además generas adherencia, en septiembre cuando empiece la rutina encontrarás el momento para entrenar porque tu cuerpo te lo pedirá«.

Qué mirar antes de apuntarse a un estudio

El tamaño del grupo es el segundo criterio que recomienda vigilar. «Bajo mi punto de vista profesional, es muy importante que **sean grupos reducidos para sentirte cuidada**, siempre que te sientes cuidada en un centro, sea cual sea, siempre repites«, sostiene. No sentirse desatendida ni perdida durante la clase es, según ella, lo que marca la diferencia entre continuar o abandonar a las pocas semanas.

Jiménez advierte de un problema que, dice, está mucho más extendido de lo que las alumnas imaginan. «**El intrusismo en estas disciplinas está increíblemente normalizado** y ahora cualquiera cree que puede instruirla«, denuncia. Y añade una reflexión que resume su forma de entender la profesión: »Tenemos la salud de la gente en nuestras manos y podemos mejorarla o... todo lo contrario«.

https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/ines-jimenez-fisioterapeuta-empezar-pilates-agosto-entrenar-20260813065500-nt_amp.html

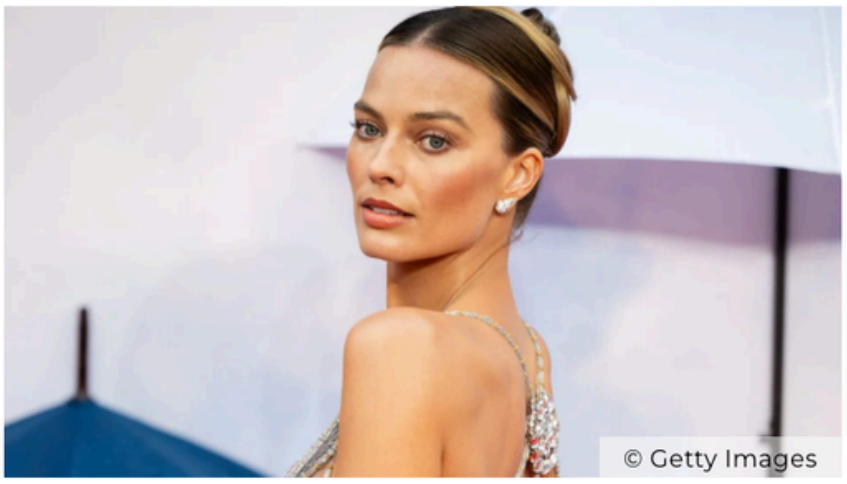
vrand. the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: ¡HOLA!

El entrenador de Margot Robbie desmonta uno de los grandes mitos del fitness: por qué no repite el mismo entrenamiento cada día

Una fisioterapeuta nos explica por qué el cuerpo necesita nuevos estímulos para seguir progresando


© Getty Images

Margot Robbie no entrena igual todos los días. Y no porque improvise, sino porque su preparador, David Higgins, **adapta cada sesión a cómo se encuentra la actriz**. Hay días en los que trabajan fuerza y otras en las que el cuerpo pide **Pilates Reformer**, menos carga o un ritmo distinto. Así lo ha contado el entrenador en *Women's Health*, donde deja claro que seguir una rutina no significa hacer siempre exactamente lo mismo.

Repetir es necesario, sobre todo al principio. El cuerpo necesita tiempo para aprender un movimiento, ganar fuerza y empezar a notar cambios. Pero **repetir la misma tabla durante meses**, con el mismo peso, las mismas repeticiones y la misma intensidad, **puede acabar frenando el progreso**. En una conversación con Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de ARDE BARRE, la experta nos lo confirma. "Para conseguir cambios en el cuerpo hay que darle tiempo y repetir determinados estímulos; no por ir un día a barre vamos a conseguir unas piernas de bailarina. El cuerpo necesita un proceso de adaptación y constancia", asegura.

El problema llega cuando ese estímulo deja de ser exigente. El ejercicio sigue siendo útil, pero ya no obliga al cuerpo a responder de la misma manera. En ese momento conviene cambiar subir ligeramente el peso, añadir repeticiones, modificar los descansos, aumentar la intensidad o introducir otro movimiento. "**Si durante un mes hacemos todos los martes exactamente los mismos ejercicios de hombros, con el mismo peso y las mismas repeticiones, llegará un momento en el que ese estímulo será menos exigente para nuestro cuerpo**", explica Jiménez.

Ese principio es el que sigue David Higgins con Margot Robbie. Si la actriz se siente con energía, apuesta por **sesiones de fuerza** más exigentes. Si, por el contrario, su cuerpo necesita otro tipo de trabajo, priorizan el Pilates Reformer. El objetivo es responder a las necesidades reales del organismo.

https://www.hola.com/estar-bien/20260810916481/entrenador-margot-robbie-desmonta-mito-fitness-no-repite-mismo-entrenamiento/

vrand.
the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: El Español

EL ESPAÑOL

La exclusiva experiencia de barre que vuelve este agosto a la Costa del Sol

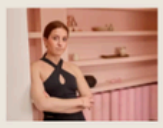
El METT Marbella-Estepona se asocia junto a Arde Barre Studio y ofrece sesiones exclusivas.



Hay formas de disfrutar del verano más allá del sol y la playa. Esta iniciativa de entrenamiento integral que nace con **Inés Jiménez**, fundadora de **Arde Barre Studio,** tendrá su sesión el próximo 8 de agosto.

El resort, situado en Marbella, destaca por sus increíbles instalaciones de ocio como su piscina principal de 52 metros, ha decidido renovar de nuevo esta propuesta que integra **gastronomía, bienestar y experiencias** que trascienden el descanso tradicional.

Esta es una gran forma de disfrutar de uno de los principales destinos europeos para el turismo de bienestar gracias a su **clima privilegiado** durante gran parte del año, su **oferta hostelera de alta gama** y sus **espacios al aire libre** ideales para la práctica deportiva.



El barré, la nueva disciplina deportiva con lista de espera y 4 locales nuevos en Madrid.

Esta cultura de bienestar basada en el equilibrio y la conexión personal, no solo genera un alto gasto calórico, proporciona también una notable mejora en la fuerza y la definición muscular. Además, potencia la **coordinación, el equilibrio e incrementa la flexibilidad y la resistencia cardiovascular,** lo que lo hace una experiencia digna de bienestar.



METT Marbella - Estepona x Arde Barre METT Marbella-Estepona

Sus sesiones impartidas por su fundadora, quien aporta una visión innovadora del barre desde la **fisioterapia**, combinan técnica, fluidez y presencia, e invita a los participantes a activar su fuerza interior frente a las maravillosas vistas de la Costa del Sol.

El estudio principal de este exclusivo gimnasio boutique se encuentra en Madrid, en un entorno que ofrece una oportunidad única para desarrollar tus habilidades atléticas. Y lo que hace ese sello distintivo a este disciplinado estudio es, precisamente, **ese enfoque fisioterapéutico**, el cual destaca por su originalidad.

https://www.elespanol.com/viajes/planes/20260803/exclusiva-experiencia-barre-vuelve-agosto-costa-sol/1003744312797_0.amp.html

vrand. the studio

Fecha: Agosto 26

Medio: TN

Tres fisioterapeutas coinciden: “Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitás grandes cargas sino una banda elástica”

Los expertos explican que alcanza para trabajar la zona y ganar fuerza sin necesidad de levantar grandes cargas.



Los **ejercicios para brazos** suelen asociarse con grandes pesos, gimnasios y rutinas exigentes. Sin embargo, para trabajar la musculatura de esta zona no siempre es necesario contar con equipamiento sofisticado. **Un par de mancuernas livianas o una banda elástica pueden ser suficientes para generar un estímulo muscular importante**, siempre que los movimientos se realicen con una buena técnica.

Así lo explica **Inés Jiménez**, fisioterapeuta y fundadora de ARDE BARRE, quien destaca que la clave no está únicamente en cuánto peso se utiliza, sino en cómo se ejecuta cada ejercicio.

“Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitamos grandes cargas. Una banda elástica o unas mancuernas ligeras pueden funcionar si las utilizamos correctamente”, sostiene la especialista.

La clave está en controlar el movimiento y no en levantar más peso

Cuando se utilizan cargas livianas, existen distintas maneras de aumentar la dificultad del ejercicio sin necesidad de recurrir a mancuernas cada vez más pesadas.

Una de ellas es **aumentar el tiempo bajo tensión**, es decir, mantener los músculos trabajando durante más tiempo. También se pueden incorporar repeticiones parciales o mantener durante algunos segundos una determinada posición.

La propuesta de Jiménez consiste en combinar **8 repeticiones completas, 8 movimientos pequeños y 8 segundos de mantenimiento isométrico** en buena parte de los ejercicios. En el caso del tríceps, también plantea sumar 16 rebotes controlados antes del mantenimiento y finalizar con otras 8 repeticiones completas. De esta manera, una carga que inicialmente parece liviana puede convertirse en un desafío importante para los músculos.

Sin embargo, la especialista advierte que **sentir ardor no significa necesariamente que el ejercicio sea más efectivo**. Lo importante es mantener una ejecución correcta, controlar el movimiento y generar una progresión a lo largo del tiempo.

https://tn.com.ar/sociedad/2026/08/23/tres-fisioterapeutas-coinciden-para-conseguir-unos-brazos-esculpidos-no-necesitas-grandes-cargas-sino-una-banda-elastica/?outputType=amp

Fecha: Agosto 26

Medio: Nuevo Diario

Tres fisioterapeutas explican cómo fortalecer los brazos sin levantar mucho peso

Una rutina con resistencia moderada puede ser suficiente para estimular la musculatura de los brazos. Especialistas explican cómo aumentar la dificultad, qué errores evitar y por qué la técnica importa más que levantar cada vez más peso.



Los ejercicios para fortalecer los brazos suelen relacionarse con mancuernas pesadas y entrenamientos intensos. Sin embargo, **no siempre es necesario levantar grandes cargas para trabajar la musculatura**.

Según explican distintos fisioterapeutas, elementos sencillos como una banda elástica o unas mancuernas livianas pueden generar un estímulo suficiente cuando los movimientos se realizan de manera controlada y con una técnica adecuada.

La fisioterapeuta **Inés Jiménez**, fundadora de ARDE BARRE, sostiene que el peso no es el único factor que determina la dificultad de un ejercicio.

“Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitamos grandes cargas. Una banda elástica o unas mancuernas ligeras pueden funcionar si las utilizamos correctamente”, explicó la especialista.

El entrenamiento de fuerza, además de contribuir al desarrollo muscular, permite **mejorar la fuerza y mantener la masa muscular**. Por eso, el objetivo de una rutina no debería centrarse únicamente en conseguir un determinado aspecto físico.

Cómo aumentar la dificultad sin sumar peso

Cuando una persona utiliza cargas livianas, existen distintas estrategias para hacer que los músculos trabajen con mayor intensidad sin necesidad de aumentar considerablemente el peso.

Una de ellas es incrementar el **tiempo bajo tensión**, es decir, mantener la musculatura trabajando durante un período más prolongado. También pueden incorporarse movimientos parciales o pausas isométricas.

Una de las propuestas mencionadas por Jiménez consiste en realizar **ocho repeticiones completas, ocho movimientos pequeños y ocho segundos de mantenimiento isométrico**.

Para determinados ejercicios de tríceps, la especialista plantea además sumar movimientos controlados antes de mantener la posición. La combinación permite aumentar el esfuerzo utilizando una resistencia moderada.

Sin embargo, existe un punto importante: **sentir ardor muscular no significa necesariamente que un ejercicio esté funcionando mejor**.

La prioridad debe estar puesta en ejecutar correctamente cada movimiento, controlar la postura y aumentar progresivamente la dificultad de acuerdo con las capacidades de cada persona.

https://nuevodiarioweb.com.ar/especiales/info-santiago-estero-tres-fisioterapeutas-explican-como-fortalecer-los-brazos-sin-levantar-mucho-peso.htm

Fecha: Agosto 26

Medio: Radio Mitre



Los fisioterapeutas coinciden: "Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitás grandes cargas sino una banda elástica"

Fisioterapeutas coinciden en que con técnica y una banda elástica o mancuernas livianas se puede ganar fuerza y mejorar la forma sin ir al gimnasio

Radio Mitre / Ayer 09

Cómo intensificar sin sumar kilos

Inés Jiménez, fisioterapeuta y fundadora de ARDE BARRE, lo simplifica con sus palabras: **"Para conseguir unos brazos esculpidos no necesitamos grandes cargas. Una banda elástica o unas mancuernas ligeras pueden funcionar si las utilizamos correctamente"**. El énfasis está en la ejecución, no en la cantidad de peso. Es un mensaje que se repite en consultas y redes.

Para intensificar sin subir kilos, la consigna es prolongar la tensión y variar el recorrido. Jiménez **propone alternar 8 repeticiones completas, 8 movimientos parciales y 8 segundos de isometría, y en el trabajo de tríceps sumar 16 rebotes** controlados antes del mantenimiento final. Así una resistencia liviana rinde mucho en casa.

Errores que conviene evitar

Jiménez alerta además: **"El error más habitual es utilizar más peso del que realmente podemos controlar."** Añade que sentir ardor no garantiza resultados si se pierde la técnica. Entre las fallas frecuentes aparecen encoger hombros, balancear el torso, arquear la espalda o abrir demasiado los codos. Usar impulso para completar repeticiones es otro error común.

Si aparece dolor articular o molestia persistente, la sugerencia es detenerse, revisar la técnica y consultar a un profesional. **La progresión debe ser gradual: aumentar repeticiones, sumar segundos de isometría o cambiar a una banda elástica** con mayor resistencia. Así se cuida la salud y se logra avance constante, sin prisa.

Antes de arrancar, **calentar la articulación del hombro y activar la zona con movimientos suaves. Mantener una postura neutra**, respirar controlado y moverse con tempo lento maximiza la carga real sobre el músculo. Realizar trabajo específico de brazos dos o tres veces por semana permite recuperación y adaptación adecuada en los días intermedios.

https://radiomitre.cienradios.com/curiosidades/los-fisioterapeutas-coinciden-para-conseguir-unos-brazos-esculpidos-no-necesitas-grandes-cargas-sino-una-banda-elastica/

Arde Barre
Studio

SEPTIEMBRE 2026

vrand.
the studio

Fecha: Septiembre 26

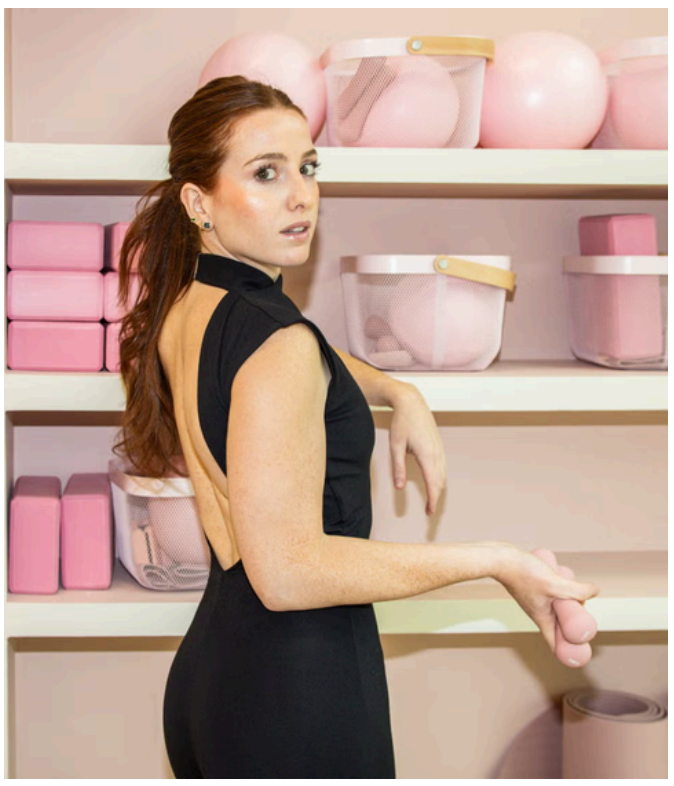
Medio: Women's Health

Women's Health

Fitness

Inés Jiménez, fundadora de Arde Barre: "Además de pasártelo bien y divertirte sientes que se te activa toda la musculatura y que estás haciendo deporte"

Arde Barre, el método de Inés Jiménez, ha conseguido consolidarse como uno de los mejores entrenamientos del momento. Un completo que trabaja toda la musculatura hasta la fatiga y que nos va a hacer arder en la Women´s Health Live.



Inés Jiménez es una de las entrenadoras que nos acompañará en esta edición de la Women's Health Live **(¿aún no tienes tu entrada?)** con una de las propuestas más en tendencia del momento: **Arde Barre**. **Fisioterapeuta de profesión y entrenadora de Barre por pasión**, Inés se ha consolidado como una de las mejores instructoras de esta disciplina gracias a una propuesta basada en tres pilares: el rigor, la exigencia y la efectividad.

Con dos centros en Madrid, otro en Santander y a punto de abrir su cuarto centro en Sevilla, Arde Barre está arrasando por todo el país. Por eso es una de las disciplinas que no podía faltar en **la próxima edición de Women's Health Live.** Además de tener una estética de ensueño – arcos de medio punto para los espejos, paredes rosas y esterillas, pelotas y pesas a juego –, las clases de Arde Barre son fieles a su lema: **"*No cuenta como infierno si te gusta como quema*"**.



Hearst España

¿Cómo surge Arde Barre?

Tras finalizar la carrera de Fisioterapia, Inés Jiménez cursó un **máster en Neurociencia del Dolor**, una etapa en la que comprobó cómo el ejercicio físico podía mejorar de forma notable la salud de las personas. Ese descubrimiento marcó un punto de inflexión en su trayectoria, se trasladó a Madrid y empezó a plantearse una nueva forma de entender el Barre, incorporando a esta disciplina su conocimiento sobre movimiento, biomecánica y ejercicio terapéutico.

De esta manera nace su proyecto, Arde Barre, un **centro de entrenamiento que promete, como su propio nombre indica, trabajar todos los músculos hasta arder**.

Un método propio

Exigente y riguroso son dos de los adjetivos que mejor definen a este método. **Un entrenamiento minucioso en el que trabajas – y sientes que de verdad lo haces – todos los músculos del cuerpo al ritmo de la música**: "Además de pasártelo bien y divertirte sientes que se te activa toda la musculatura y que estás haciendo deporte".

¿Qué es lo que lo diferencia de otro tipo de Barre? Prácticamente todo. En palabras de su fundadora, "**Arde Barre se erige como un método propio**" que se centra en dos pilares fundamentales: **trabajar mediante la postura correcta y entrenar el músculo hasta la fatiga**.

A diferencia de otros entrenamientos de esta misma disciplina, Inés puntualiza que sus clases no se basan en seguir una coreografía, sino que "**es un entrenamiento específico para que sientas que tu cuerpo cambia y que tienes beneficios a corto plazo**". En Arde se sigue una metodología muy específica: existe una consonancia en cuanto al movimiento. **Se trabaja por grupos musculares hasta la fatiga, pero siempre buscando que un movimiento genere a otro**, "no mezclamos los ejercicios ni tampoco dejamos al músculo descansar", nos explica Inés.

Se entrena el músculo desde el estiramiento hasta el acortamiento, lo que significa que se trabaja en todo el rango de movimiento: "no es como cuando coges peso que aumentas de volumen porque solo estás trabajando en contracción, sino que aquí **trabajamos en contracción y estiramiento, lo que hace que la tonificación sea mucho más bonita**".

El fuego es la simbología perfecta de lo que representa este método: "Cuando tienes la postura correcta y trabajas desde ahí, a la segunda o tercera repetición ya estás ardiendo porque generas al músculo ese impacto".

"Es para todos los públicos, pero no para todas las personas"

https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a73639655/ines-jimenez-entrenadora-arde-barre-womens-health-live-2026/

vrand. the studio

Fecha: Septiembre 26

Medio: Women's Health



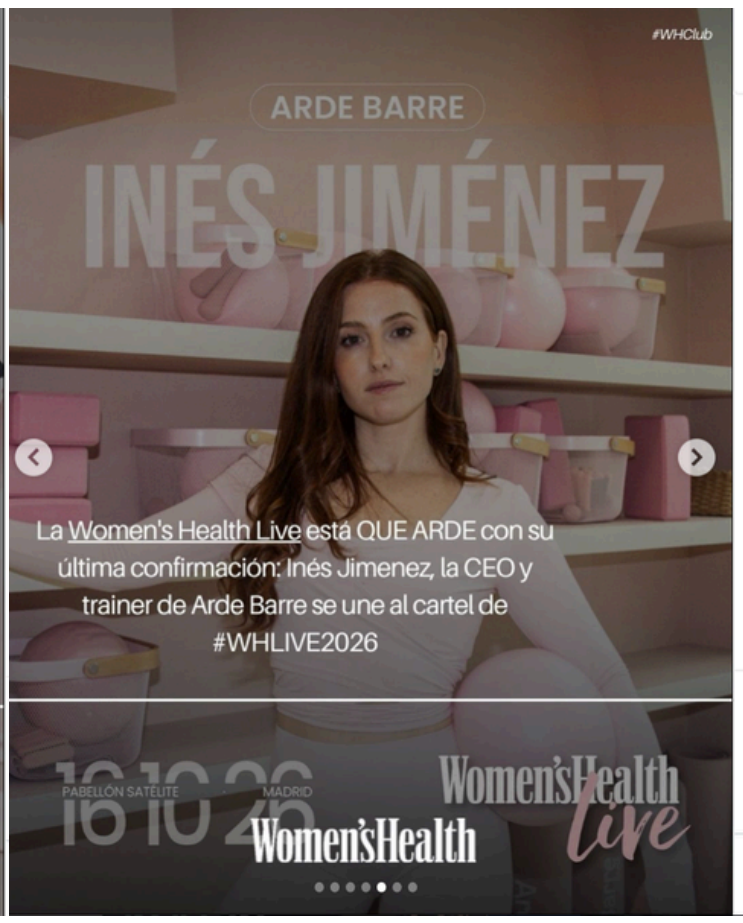
https://www.instagram.com/p/DdHfulbDNxd/?utm_source=ig_web_copy_link&stkn=MzRlODBiNWFlZA==

Fecha: Septiembre 26

Medio: Women’s Health

Women’sHealth







https://www.instagram.com/p/DddY7UujJM-/?utm_source=ig_web_copy_link&stkn=MzRlODBiNWFlZA==

vrand.
the studio

Fecha: Septiembre 26

Medio: In Style

InStyle

Inés Jiménez, fisioterapeuta: "Para unos brazos definidos, un error frecuente es intentar coger mucho peso. Nuestro músculo no puede e intentamos hacerlo a toda costa y empezamos a compensar con rodillas o espalda generalmente."

Si quieres conseguir unos brazos definidos no te centres solo en el trabajo de bíceps o tríceps, y apunta las recomendaciones de una entrenadora



Se acaba el verano y quizás dejemos de lado la camiseta de tirantes, pero nuestros brazos **siguen siendo los protagonistas de nuestros *looks***, tanto en verano como en invierno. Es más, en un otoño en el que **los vestidos y top *strapless* serán** la gran tendencia, intuimos que aún nos quedan varios meses por delante para seguir luciendo los brazos. Y no es que no queramos hacerlo, todo lo contrario, el escote palabra de honor es uno de los más favorecedores. Sin embargo, no siempre nos apetece enseñar los brazos, especialmente la parte superior.

Hace tiempo pensábamos que esto era una manía de las mujeres mayores, que siempre se decantaban por vestidos o camisetas con manguita larga. Hoy, a mis 30 años, entiendo y comparto el problema. Notas cómo **tus brazos empiezan a ganar volumen** en una zona donde antes no ocurría o no lo habías notado, mientras la piel comienza a descolgarse y forma esas temidas 'alas de murciélago'. Y el efecto al verte con tirantes o con un escote palabra de honor no es precisamente el deseado. Te entendemos, nos pasa a todas. Por ello, hemos hablado con **la entrenadora y fisioterapeuta de Arde Barre, Inés Jiménez**, y así analizar **cómo podemos lograr unos brazos definidos**.

Brazos definidos: ejercicios y dieta hipocalórica

Vemos los brazos de Elsa Pataky, Pilar Rubio **o incluso la reina Letizia**, y nos preguntamos **¿cómo lo hacen?** Según Isabel Jiménez es importante entender que "para verse unos brazos definidos no solo se deben hacer ejercicios de brazo **si no también una dieta hipocalórica** para reducir el índice de masa corporal." Es decir, el ejercicio importa, pero no es lo único.

Explicaba la experta que "no hay ejercicios para reducir la grasa localizada pero si se hace crecer el músculo local, este necesitará consumir energía para funcionar y por ende habrá más gasto calórico que determinará un músculo mucho más marcado." Esta es una lección que todas hemos aprendido en algún momento: no podemos elegir de qué zona del cuerpo perder grasa. Cuando perdemos grasa, lo hacemos de manera general. **¿Cómo conseguirlo?** Como explica la entrenadora y fisioterapeuta: **con ejercicio y una dieta hipocalórica.**

https://www.instyle.es/bienestar/ines-jimenez-fisioterapeuta-unos-brazos-definidos_73125

vrand. the studio

Fecha: Septiembre 26

Medio: In Style

InStyle

Cómo tonificar y acabar con la flacidez en los brazos a los 60, según una fisioterapeuta

A partir de los 60, también es posible evitar tener las conocidas 'alas de murciélago'. Una entrenadora nos da las claves.

Celebrities como Belén Rueda, **Sarah Jessica Parker**, o incluso, *top models* como Linda Evangelista han ayudado a cambiar la forma en la que vemos a las mujeres de 60 años a día de hoy. Hace no mucho años, cuando una mujer pasaba la barrera de los 50 ya entendíamos que dejaba de ser atractiva o de estar en forma. Sin embargo, actualmente esa realidad es totalmente diferente. Es más, muchas de 30 como yo soñamos estar como nuestras madres de 50 o más. ¿Estamos en la era en la que nuestras madres están en mejor forma física que nosotras? ¡Es posible!

Es posible que a vosotras también os haya sucedido, pero cada vez que voy a una de mis clases del gimnasio (ya sea de pilates, barre o entrenamiento de fuerza) y miro a mi alrededor, no puedo evitar fijarme en que las mujeres de 50 años en adelante se han hecho con el control de la sala. ¡Y qué alegría! Por ello, cuando desde InStyle hablamos con la fisioterapeuta y entrenadora personal de Arde Barre, **Inés Jiménez**, y le preguntamos si **es posible evitar la flacidez en los brazos a partir de los 60**, no dudó en responder: sí, a los 60 también podemos evitar las temidas "alas de murciélago".

Brazos tonificados a los 60

"Para unos brazos sin flacidez a los 60 años, lo más importante es **tener buen músculo y trabajarlo sin dejar de hacer ejercicio**", explica la experta. En resumen, la misma técnica que cuando queremos tener los brazos tonificados a los 30: **ejercicio de fuerza y una buena alimentación que acompañe esta rutina de entrenamiento**. Como señala la entrenadora: "**La flacidez no deja de ser falta de músculo y sobras de grasa**".

Es decir, que ya tengas 40 ó 60, la solución para evitar las temidas alas de murciélago no es otra que mantener una alimentación saludable, con una dieta alta en proteínas, acompañado de una rutina de ejercicio. Eso sí, una rutina de entrenamiento de fuerza que alterne entrenamiento focalizado por zonas, con entrenamiento general. Debemos trabajar el conjunto de nuestro cuerpo, ya que la grasa no solo desaparece de una zona localizada.

https://www.instyle.es/bienestar/ines-jimenez-fisioterapeuta-para-brazos-sin-flacidez-a-60-tener-musculo-y-trabajarlo_73128

Fecha: Septiembre 26

Medio: In Style

elEconomista.es
20 Años

Inés Jiménez, fisioterapeuta: "A partir de los 50 años, para conseguir unos brazos esculpidos no necesitamos grandes cargas, sino una banda elástica o mancuernas ligeras"



Cumplir 50 años no es para cualquiera. Mientras que para unos es una gran oportunidad de sumar sabiduría y experiencia a su vida cotidiana, para **otros es enfrentarse -con nerviosismo y miedo- a una etapa llena de incertidumbre que será clave en su futuro**.

En profundidad

Normal, claro está, debido a que **el cuerpo comienza a experimentar cambios significativos que afectan tanto al bienestar físico como emocional**. Y hablamos de una ralentización del metabolismo, de modificaciones notables como la menopausia o la andropausia, de una pérdida gradual de masa muscular y densidad ósea.

Para frenar estos efectos, debemos mantener una serie de hábitos: descansar correctamente, proteger nuestra piel del sol y evitar el tabaco, seguir una alimentación equilibrada y hacer ejercicio a diario. Precisamente en este último punto es donde nos vamos a centrar para conseguir unos brazos esculpidos, el objetivo de muchos españoles de cara a **septiembre**.

Más detalles

Y para **conseguir esta meta no siempre necesitamos grandes cargas, según ha revelado la fisioterapeuta Inés Jiménez a '*Telva*'**. "Una banda elástica o unas mancuernas ligeras pueden generar bastante intensidad si utilizamos correctamente el tiempo bajo tensión, el rango de movimiento, las repeticiones y, sobre todo, hacemos una buena ejecución", ha relatado.

La clave reside en **controlar el movimiento, aprovechar todo el rango posible y mantener el músculo trabajando durante tiempo suficiente**. Ahora bien, poco peso no significa poco esfuerzo, más bien todo lo contrario: las últimas repeticiones han de suponer un reto real, seguro y progresivo.

A tener en cuenta

Cuando la carga es ligera, el tiempo bajo tensión se convierte en un recurso útil. Realizar el movimiento de forma controlada, incorporar repeticiones parciales o mantener numerosos segundos **una posición puede aumentar mucho la intensidad del ejercicio**.

https://www.eleconomista.es/salud-bienestar/ejercicios/noticias/14009610/08/26/ines-jimenez-fisioterapeuta-a-partir-de-los-50-anos-para-conseguir-unos-brazos-esculpidos-no-necesitamos-grandes-cargas-sino-una-banda-elastica-o-mancuernas-ligeras-1.html

Fecha: Septiembre 26

Medio: ELLE

ELLE

Dra. Sofía Ruiz del Cueto, sobre cómo fortalecer los huesos a partir de los 50: "El entrenamiento de fuerza es el más importante"

Consultamos a la Dra. Sofía Ruíz del Cueto y a la fisioterapeuta Inés Jiménez sobre cómo prevenir el debilitamiento de los huesos y ambas coinciden en que los ejercicios de fuerza e impacto son fundamentales.

El papel del barre, el pilates y el yoga

Dentro de esta combinación de ejercicios también encontramos disciplinas que trabajan diferentes capacidades al mismo tiempo. Por ello, Jiménez recomienda incorporar "otros ejercicios de coordinación como es **el yoga adaptado o el pilates**", aunque también destaca **los beneficios del barre**.

"Mi recomendación siempre será llevar a cabo una actividad que te suponga un gasto calórico lo suficientemente alto para mantenerte bien en peso y tonificarte como es el barre", explica. En su opinión, se trata de una disciplina que "combina las tres variantes, aumenta la fuerza muscular trabajando con el peso de tu propio cuerpo y con el de la gravedad, ejercicios de estabilidad y coordinación y de carga".

https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a73513958/dra-sofia-ruiz-del-cueto-fortalecer-huesos-a-partir-de-los-50/

Fecha: Septiembre 26

Medio: ELLA Magazine





ARDE BARRE: el estudio que ha convertido en barre en tendencia

El fenómeno del barre ya no es exclusivo de ciudades como Nueva York, Los Ángeles o Londres. En Madrid, esta disciplina inspirada en la técnica del ballet está conquistando a quienes buscan un entrenamiento eficaz, elegante y respetuoso con el cuerpo.

ARDE BARRE ha sido uno de los estudios responsables de acercar este método a la capital gracias a la visión de su fundadora, **Inés Jiménez, fisioterapeuta especializada en movimiento y creadora de un método propio llamado "Arde Barre"** que combina ballet, pilates, entrenamiento funcional y ejercicios de fuerza siempre regulados por una especialista en la salud. El resultado son **clases dinámicas de alta intensidad y bajo impacto que trabajan la musculatura profunda, mejoran la postura, aumentan la flexibilidad y desarrollan fuerza y resistencia sin sobrecargar las articulaciones.**

Su fundadora y fisioterapeuta, Inés Jiménez, defiende que *"entrenar no consiste únicamente en moverse más, sino en moverse mejor. Nuestro método busca fortalecer el cuerpo respetando su biomecánica, ayudando a prevenir lesiones mientras ganamos fuerza, estabilidad y control."*

Su cuidada estética, la música, el ambiente de comunidad y la atención personalizada han convertido al estudio en uno de los espacios de bienestar con mayor crecimiento de Madrid. ARDE BARRE tiene abiertas dos sedes en Madrid, situadas en **Paseo de la Habana** y **La Moraleja**.

https://www.ellalolleva.com/2026/09/11/5-lugares-donde-cuidarte-mas-y-mejor-en-septiembre

Fecha: Septiembre 26

Medio: TELVA

TELVA

sobre los brazos definidos de Eugenia Silva: "La clave está en entrenar con pesos controlados para no ensanchar los músculos de la espalda"

Los brazos definidos de **Eugenia Silva en Venecia** llaman la atención, pero quizá la clave no esté solo en entrenar bíceps y tríceps. **Una espalda fuerte**, unos hombros bien colocados y una buena postura pueden cambiar por completo el aspecto del tren superior. Varias entrenadoras explican **qué ejercicios ayudan a conseguir ese efecto firme** y estilizado sin aumentar volumen.



Es dice se comenta que **los brazos son la nueva obsesión estética**. Y es que hace tiempo venimos admirando la tonificación de la **Reina Letizia, Jennifer Aniston o Elsa Pataky**. Ahora, sumamos a **Eugenia Silva** a la lista. La ex-modelo ha asistido al **Festival de Cine de Venecia** y ha confirmado que unos **brazos definidos y una espalda firme** pueden convertirse casi en un accesorio más del look (muy 'royal' firmado por **Armani**, marca de la cual es embajadora, y joyas de **Rabat**).

La buena noticia es que para conseguir unos brazos así no necesariamente tendrás que levantar pesas super pesadas. **Inés Jiménez**, fundadora de **ARDE BARRE** y fisioterapeuta, apunta que "la tonificación depende sobre todo del estímulo que recibe el músculo y de **cómo se alcanza la fatiga muscular**. Mantener posiciones, realizar movimientos pequeños y controlados o trabajar con poco peso puede **generar suficiente tensión para estimular las fibras musculares**, especialmente cuando existe una buena conexión entre mente, postura y movimiento".

NO NECESITAS GRANDES PESAS PARA TRABAJAR LOS BRAZOS

Una mancuerna de un kilo puede parecer poca cosa hasta que llevas decenas de repeticiones sin bajar los brazos (si has estado ahí, sabrás los que se siente). Según **Jiménez**, "**trabajar con cargas ligeras,** movimientos lentos, posiciones isométricas y muchas repeticiones puede llevar al músculo cerca de la fatiga y **generar un estímulo eficaz**. Esa característica s**ensación de quemazón** aparece durante este trabajo sostenido y forma parte del estrés metabólico que se produce en el músculo".

https://www.telva.com/bienestar/ejercicio/2026/09/04/6a9a6b9902136ea2278b4595.html

vrand.
the studio

Fecha: Septiembre 26

Medio: Cool - OK Diario

Los expertos en fisioterapia coinciden: para unos brazos sin flacidez lo más importante es trabajar «un buen músculo»

- Los entrenamientos de fuerza se han convertido en el principal foco para ganar masa muscular
- Descubre los secretos detrás de un cuerpo fuerte, tonificado, estético y atractivo
- Los expertos en deporte y bienestar coinciden: «A partir de los 50 es absolutamente necesario hacer musculación»



Cómo estar en forma a los 60

Inés Jiménez, fisioterapeuta, sostiene que «para unos brazos sin flacidez a los 60 años, lo más importante es tener buen músculo y trabajarlo sin dejar de hacer ejercicio. La flacidez no deja de ser falta de músculo y sobras de grasa». En resumen, **no hay ningún secreto** para seguir estando en forma: **basta con hacer la misma rutina que a los 20 o a los 30,** que no es otra que hacer ejercicios de fuerza y acompañarlo de una dieta rica y variada.

Por lo tanto, da igual la edad que se tenga, ya que el entrenamiento debe ser el mismo. Pero el entrenamiento debe estar claro y estar basado en una **rutina de fuerza que se focalice en todas las áreas del cuerpo** sin distinción. Trabajar el conjunto es crucial, ya que la grasa no solo desaparece en las áreas en las que pongamos un mayor enfoque.

Estos son los 5 mejores ejercicios para los brazos

Cuando nos apuntamos al gimnasio, tanto hombres como mujeres, tenemos objetivos similares: **perder grasa en la zona abdominal, ganar masa muscular, reducir la grasa en los brazos, ganar fuerza**... Para que los entrenamientos tengan efectividad, hay que entrenar de forma general y no enfocarse en determinadas zonas.

Jiménez recomienda alternar el trabajo del tren superior (espalda, pecho, brazos) e inferior (piernas) en días distintos, combinándolo con otro tipo de entrenamientos (como el cardio). De esta manera, conseguimos trabajar todo el cuerpo en su conjunto y dejamos descansar los músculos para obtener los resultados deseados.

Teniendo todo esto en cuenta, y centrándonos en nuestro principal foco, el entrenamiento de brazos, estos son los cinco mejores ejercicios para tener unos brazos fuertes, tonificados y con un índice de grasa bajo:

1. **Plancha de tríceps:** No es necesario uso de material, al menos al principio. Además, se puede hacer en casa sin necesidad de ir al gimnasio.
2. **Curl de bíceps:** Es todo un clásico entre los entrenamientos de fuerza. Se puede hacer tanto de pie como sentado y con mancuernas o barra y discos. Conviene empezar de forma progresiva en orden de evitar dolores en la zona y en la espalda.
3. **Patada de tríceps:** Otro ejercicio clave y con mucha historia en los entrenamientos de fuerza. Lo más habitual es realizarlo con mancuernas.
4. **Fondos de tríceps:** Uno de los ejercicios que más fuerza requiere y que acaba otorgando más resistencia. Como la plancha de tríceps, es fundamental adaptarlo al nivel de cada una.
5. **Press de hombros:** Aunque está focalizado principalmente en los hombros, ayuda a trabajar todo el tren superior y añade una estética tonificada al cuerpo.

https://okdiario.com/cool/lifestyle/expertos-fisioterapia-coinciden-unos-brazos-sin-flacidez-lo-mas-importante-trabajar-buen-musculo-20215090

Fecha: Septiembre 26

Medio: El Destape

eldestape

Entrenadores coinciden: "Entrenar brazos sin ensanchar los músculos de la espalda transforma toda tu silueta"

Esta es la forma correcta para conseguir unos brazos tonificados sin ensanchar la espalda, según entrenadores expertos.

No hace falta levantar grandes pesos para definir los brazos

Para conseguir unos **brazos tonificados** tampoco es necesario recurrir a mancuernas muy pesadas. Inés Jiménez, fundadora de ARDE BARRE y fisioterapeuta, explica que la tonificación depende principalmente del estímulo que recibe el músculo y de la forma en que se alcanza la fatiga muscular.

"La tonificación depende sobre todo del estímulo que recibe el músculo y de cómo se alcanza la fatiga muscular. Mantener posiciones, realizar movimientos pequeños y controlados o trabajar con poco peso puede generar suficiente tensión para estimular las fibras musculares, especialmente cuando existe una buena conexión entre mente, postura y movimiento", señala Jiménez.

De hecho, trabajar con **cargas ligeras**, movimientos lentos, posiciones isométricas y un número elevado de repeticiones puede llevar al músculo cerca de la fatiga y generar un estímulo eficaz. "Trabajar con cargas ligeras, movimientos lentos, posiciones isométricas y muchas repeticiones puede llevar al músculo cerca de la fatiga y generar un estímulo eficaz", explica la fisioterapeuta.

https://www.eldestapeweb.com/atr/entrenadores-coinciden-entrenar-brazos-ensanchar-musculos-espalda-transforma-toda-silueta-20269415953

Arde Barre

Studio

vrand.
the studio