GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo hacer ejercicio en casa de una forma diferente?

Actualidad Empresarial | 25/02/2022 | 00:00

Una herramienta para hacer ejercicio en casa de una forma diferente, ahorrando tiempo en desplazamientos, es el gimnasio online Bailonga Fitness, que dispone rutinas y clases al ritmo de la música en diferentes estilos.

Profesionales apasionados del baile y la vida saludable se unieron en esta página web española para dar a todo el mundo la oportunidad de verse y sentirse bien.

Varias opciones para cuidarse disfrutando

El pago de una suscripción mensual abre las puertas de un mundo lleno de opciones para que el usuario elija entre diferentes disciplinas para mejorar su calidad de vida. Al ingresar como cliente en este portal, se encontrarán disponibles más de 400 videos que pueden ser vistos los 365 días del año, a cualquier hora.

La categoría de Baile Fitness es una de las más solicitadas, gracias a que ofrece la opción de ejercitarse a través de sesiones de 7 a 8 minutos, con una sola canción o con clases de 20 a 60 minutos. En la primera alternativa se muestra un vídeo inicial con las instrucciones para ejecutar los pasos y, después, el vídeo con la coreografía ejecutada por el instructor.

La segunda vía abarca varios temas musicales, sin explicaciones previas, para ejecutar una rutina similar a las clases colectivas de baile fitness que ofrecen los gimnasios en sus instalaciones. House, Latino, Kids, Moderno, Danza del vientre, Hip Hop, Twerk y una mezcla de todos los estilos son algunos de los géneros que ofrece el website.

Las clases de pilates también están a disposición de quienes prefieran este tipo de ejercicios que pueden realizarse con o sin implementos como la fitball o, si se desea aumentar dificultad, con aros y banda elástica. Las clases en las que se usa el banquillo conocido como step son otra posibilidad, ideal para hacer cardio antes de otra rutina o para liberar el estrés y fortalecer el cuerpo con buena música.

Un compendio de todas las disciplinas anteriores son las clases Total Body, con ejercicios funcionales para entrenar diferentes partes del cuerpo con la metodología HIIT (High Intensity Interval Tranning) o mediante el uso de implementos como las mancuernas, el step, la fitball y la banda elástica.

La importancia de complementar con buenos hábitos

Un cambio integral hacia el bienestar físico y mental propone Bailonga Fitness al ofrecer un curso básico de alimentación/nutrición con la dietista Nuria Martínez, tecnóloga de alimentos y doctora en ciencias de la alimentación. Esta guiará a los participantes a tomar conciencia sobre los hábitos saludables a la hora de comer, con el fin de potenciar los beneficios del ejercicio y obtener mejores resultados.

Acceso a internet, calzado adecuado y ropa deportiva, hidratación, además de las ganas de bailar, son todo lo que se necesita para disfrutar de los beneficios de Bailonga Fitness, una opción diferente para ejercitar la mente y el cuerpo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/167795-como-hacer-ejercicio-en-casa-de-una-forma-diferente.htm