GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Aprender los movimientos básicos de twerking desde casa

Actualidad Empresarial | 28/07/2022 | 00:00

El twerking es un tipo de baile urbano que ha conseguido una gran popularidad en los últimos años, principalmente, entre los millennials y la generación Z, quienes han adoptado estos pasos para moverse al ritmo de géneros musicales como el reguetón y el hip hop, entre otros temas urbanos del momento.

Se basa en realizar movimientos pélvicos muy sensuales agitando los glúteos al ritmo de la música. Además, el baile se ha convertido en una forma amena y divertida de realizar ejercicios aeróbicos y fortalecer la musculatura inferior del cuerpo, ya que trabaja en simultáneo los glúteos, las caderas y las piernas.

Una alternativa para aprender los movimientos básicos de twerking es adquirir formación con bailarines expertos en este género. Bailonga Fitness ofrece una amplia variedad de cursos online de los estilos de bailes más actuales, bajo un método de aprendizaje sencillo y muy fácil de entender.

¿Cómo se baila el twerking?

Como muchos bailes urbanos, el twerking, cuyo significado en español significa “girar o sacudir vigorosamente”, no se rige por una coreografía específica. Es un estilo improvisado que cualquier persona puede practicar siguiendo el ritmo de la música. Consiste en hacer una combinación de movimientos en la cadera, glúteos y rodillas, de manera similar al reguetón.

El baile inicia con una ligera flexión en las rodillas y colocando las manos en las caderas. A medida que comienza la música, las caderas y la pelvis se mueve hacia adentro y hacia afuera de modo que los glúteos se agiten notablemente. También, se pueden incluir otras posiciones como cuclillas, agachados, piernas levantadas y de rodillas, entre otros movimientos sensuales.

Además de ser un tipo de baile divertido, algunos estudios han demostrado que una sesión de una hora de twerking puede ayudar a quemar hasta 600 calorías, gracias al ritmo rápido que se efectúan en los diferentes músculos. También es un ejercicio cardiovascular y de fuerza perfecto para entrenar, tonificar y endurecer los glúteos.

Curso de twerking online

Bajo el objetivo de mantener en forma a sus clientes, el gimnasio online Bailonga Fitness, ofrece un curso para aprender los movimientos básicos de twerking desde casa de una forma fácil y muy sencilla. Las clases se llevan a cabo a través de vídeos grabados e impartidos por la profesora Miren Edurne, quien comparte paso a paso las técnicas y los movimientos esenciales para dominar este tipo de baile.

El entrenamiento consta de 10 clases en las cuales los participantes aprenden a realizar el calentamiento twerk, a hacer vibraciones de pecho y de cadera, así como pasos esenciales de técnicas como bubble, booty clap, desplazamientos, técnicas de suelo, entre otros movimientos necesarios para destacarse en este sensual baile moderno.

Los apasionados por el mundo de la danza que desean aprender más de este tipo de baile pueden acceder a la página web de Bailonga Fitness y recibir mayor información. De esta manera, recibirán los conocimientos necesarios para conquistar la pista como todo un profesional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/180396-aprender-los-movimientos-basicos-de-twerking-desde-casa.htm