GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ejercicios para adelgazar después del verano

Actualidad Empresarial | 29/08/2022 | 00:00

Es bastante común que las personas adquieran algunos kilos de más en su cuerpo después del verano.

Sin embargo, los gimnasios presenciales y el ejercicio al aire libre no son una opción accesible para todos, ya sea por problemas económicos o por falta de tiempo. Por ello, la plataforma virtual Bailonga es una alternativa oportuna para quienes desean realizar ejercicios para adelgazar desde cualquier lugar, únicamente con el requisito de tener un dispositivo electrónico conectado a internet.

Bailonga es el gimnasio online ideal para que las personas pierdan los kilos obtenidos durante el verano

Bailonga trabaja bajo el concepto del gimnasio online, por lo que ofrece una variedad de ejercicios para adelgazar, con el objetivo de fortalecer las distintas zonas musculares. En este sentido, los usuarios pueden escoger entre clases de baile fitness, pilates, step y total body, además de contar con planes de alimentación para garantizar una vida saludable.

Una de las opciones más recomendadas es acceder a las clases de baile online, donde están disponibles los estilos twerk, heels, dancehall, hip hop, afrobeat, danza del vientre, flamenco, jazz funk y freestyle. Con vídeos que duran entre 20 y 60 minutos, las personas pueden quemar calorías mientras aprenden una coreografía divertida.

Por otra parte, las rutinas de step, total body y pilates cuentan con diferente duración, intensidad y dificultad, de acuerdo con las habilidades de cada persona. Otro de los beneficios de la plataforma es que enseña rutinas específicas de ejercicios para adelgazar mediante el aprovechamiento del peso propio o utilizando mancuernas, pesas y bandas elásticas.

Ventajas de realizar actividad física desde casa

Una rutina eficiente de ejercicios para adelgazar desde casa permite mantenerse en forma sin necesidad de recurrir a un gimnasio, teniendo en cuenta que esto puede tardar varios minutos. La principal ventaja de optar por esta alternativa es que incrementa el compromiso de una persona, ya que es más sencillo mantener la disciplina sin salir de casa.

Por otra parte, es una excelente opción para quienes desean hacer ejercicios para adelgazar sin

salir de casa, lo que evita situaciones complejas de estrés o ansiedad. Asimismo, la flexibilidad horaria es una ventaja para quienes no cuentan con un horario de trabajo fijo, motivo por el que pueden realizar ejercicio cuando dispongan de tiempo libre.

Para probar el servicio de Bailonga de forma gratuita, los clientes pueden crear una cuenta mediante el registro de su correo electrónico y una contraseña de seguridad. En caso de acceder a la suscripción, la plataforma virtual ofrece nuevo contenido cada semana y más de 450 vídeos con rutinas de ejercicios para adelgazar.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/183039-ejercicios-para-adelgazar-despues-del-verano.htm