

## Bailar adelgaza, tonifica y reduce el estrés



Muchos ven en los gimnasio actividades de baile y piensan que vaya cosa, que bailando no se consigue nada. De eso nada de nada, **el baile por sí, y en ocasiones mezclado con aeróbic y disciplinas similares es muy válido como actividad aeróbica, de tonificación** (sobre todo piernas) y mejora de la **coordinación**.

**Danza del vientre, salsa, hip-hop, bachata, aerodance** y muchas más modalidades involucran todos los grupos musculares importantes y al ser actividades de baja intensidad se pueden mantener en el tiempo, con lo que el trabajo aeróbico y el factor “quemagrasas” está asegurado, además de la diversión que supone aprender a bailar, que desvía la atención de la intensidad del ejercicio y hace que aguantemos más sin notar la fatiga.

La **tonificación muscular** es un factor nada despreciable en el baile, sobre todo del miembro inferior. Los diferentes movimientos de translación según la modalidad de baile harán trabajar los músculos para el correcto mantenimiento de la postura corporal.

Otro factor importante en el baile es la adopción de posturas no frecuentes, con lo que se trabaja la **flexibilidad** muscular y el **fortalecimiento de articulaciones**, dejando atrás vicios posturales y fortaleciendo más la **espalda** al realizar ciertos pasos.

¿Y quién se acuerda de los problemas cuando estás bailando y pasándolo bien?, **el baile reduce el estrés** al desviar la atención y al tener que estar pendiente solamente de los pasos a dar y de la música. La tensión acumulada en el día se irá al gastarla en los movimientos de baile.

¿Todavía piensas que el baile no sirve para nada?, esta es una buena opción, sobre todo para aquellas personas a las que ir al gym les da pereza o les aburre de hacer siempre las mismas rutinas y ejercicios.