



¿Te gusta bailar? Estos son los tipos de baile que más calorías queman

## Descripción

Cuando piensas en hacer ejercicio y ponerte en forma rápido, te vienen a la mente imágenes de gimnasios o gente corriendo. Sin embargo, pocas veces recordamos uno de los ejercicios más dinámicos y divertidos que existen: el baile. Bailar puede ser el mejor ejercicio ya que puedes perder muchas calorías al ritmo de la música. Además, no os aburriréis y si bailáis en pareja o en grupo, todos os animaréis a seguir practicando.

El baile es un deporte aeróbico perfecto para quemar calorías, mejorar la salud del corazón y mejorar el estado de ánimo. Aunque estés teniendo un mal día y no te apetezca hacer ejercicio, escuchar la música que te gusta seguro te hará bailar y olvidarte de todo lo demás.

Veremos algunos de los tipos de baile que queman más calorías y la mejor manera de realizarlos.



## **El ejercicio más eficaz para aumentar y tonificar los glúteos**

### **Los mejores bailes para quemar calorías**

Cualquier tipo de baile te ayudará a quemar calorías. Sin embargo, hay algunos tipos que requieren mucho más ejercicio y por lo tanto queman más calorías.



## **Debes hacer el ejercicio 3 minutos al día para fortalecer tus brazos**

### **Salsa y otros ritmos latinoamericanos**

Los ritmos latinoamericanos están muy de moda. La salsa, la bachata o el merengue se encuentran entre los más conocidos y ricos en calorías. Suelen tener una intensidad alta y se bailan a gran velocidad. Con el movimiento rítmico de tus caderas y pies, puedes perder hasta 200 calorías en media hora.

La bachata es uno de los ritmos latinoamericanos de moda. pixabay

### **tango**

El tango es uno de los bailes de pareja por excelencia. Esta modalidad, de origen argentino, es muy sensual y aunque sus movimientos son más lentos que otras modalidades, puedes quemar hasta 300 calorías en una hora.



## **Adelgazar después de los 40: Este es el ejercicio perfecto que puedes hacer sin salir de casa**

### **Zumba**

Si no te gusta bailar en pareja y prefieres hacer un ejercicio uno a uno al ritmo de la música, una clase de Zumba es lo que necesitas. En este caso, los movimientos no suelen ser especialmente potentes, pero el ritmo es constante, por lo que quemas muchas calorías, hasta 600 en una hora.

Una clase de Zumba al aire libre. pixabay

### **otros bailes**

Estos son solo tres ejemplos de los muchos bailes que puedes realizar, pero las posibilidades son infinitas. Si te gusta el flamenco, prueba a apuntarte a cursos de esta modalidad o de sevillanas. Si te gusta la música más lenta, prueba el ballet clásico, y si quieres mucho movimiento, opta por la danza contemporánea. Elige el que más te guste y mueve tu cuerpo. Tu espíritu te lo agradecerá.

### **Fecha de creación**

julio 2023