

CD + RIVISTA in ALLEGATO LA COMPILATION LATINO!

LATINO! 2

SALSA BACHATA MERENGUE REGGAETON
IL 1° MAGAZINE DI MUSICA E BALLI LATINI

8.000.3
ISSN 1824 - 405X

CD+
RIVISTA
solo
€ 8.90

Latino
Americano
EXPO



DIMAGRIRE
BALLANDO LA SALSA

AVENTURA

IL SON CUBANO

JOSE' PEREZ

I FESTIVAL CARAIBICI
IN EUROPA

CONCORSO LATINO!
I Vincitori

LATINO! POINTS

planetrecords

www.latinomagazine.it

ando Salsa

Arriva l'estate! E' necessario bruciare calorie accumulate d'inverno e aumentare contemporaneamente il sex appeal. Il dinamismo e la sensualità delle danze caraibiche possono essere una soluzione divertente

che aumentano e diminuiscono in continuazione la frequenza cardiaca aumentando la resistenza di chi la pratica che è così impegnato a seguire i passi di danza e le musiche caraibiche che **tonifica gambe, braccia, addominali e glutei** si tonificano e brucia calorie senza accorgersene, divertendosi.

Se si vuole diversificare non c'è problema. Anche la **Macumba Fitness** è una combinazione di aerobica e danze latino-americane (salsa, merengue, rumba, bachata) che coniuga i benefici di una lezione di aerobica non intensiva con quelli della danza. Ballare al ritmo di una musica tanto dinamica e sensuale come quella latino-americana **consente di scaricare le tensioni, di abbandonare problemi e preoccupazioni per concentrarsi sul movimento del proprio corpo, di sentirsi più vivi e attraenti.**

Questa particolare disciplina aerobica consente non solo di tonificare i muscoli di tutto il corpo, ma anche di **aumentare la resistenza**, poiché si tratta di un **allenamento cardiovascolare**. Un'ora di esercizio comporta un dispendio calorico pari a **500 calorie**, senza considerare l'attivazione del metabolismo.

Ballare per un'ora la salsa o il merengue consente di bruciare dalle 320 alle 450 calorie. Decisamente tanto, se si pensa che una donna di 55 chili alle prese con un semplice ballo liscio non brucia più di 198 calorie in un'ora, 230 con il ballo moderno.

I motivi per cui neofiti di ogni età si avvicinano alla danza sono tanti: **ballare fa bene**, non soltanto per l'esercizio fisico che permette di bruciare calorie e tonificare i muscoli, ma per il **valore sociale** che il ballo rappresenta. In un'ora di danza, a seconda della specialità prescelta, si bruciano dalle **300 alle 600 calorie**, ma non è soltanto una questione di fitness. **Ballando si possono rassodare i glutei**, come nel flamenco, **si può migliorare la postura, oppure tonificare addominali e cosce con i balli latinoamericani.** A trarre vantaggio dalla danza sono anche polpacci e caviglie, che si snelliscono e assottigliano. I benefici per la **silhouette** sono molteplici e anche il modo di camminare e correre migliorano notevolmente. Ma ballare spesso significa anche **socializzare**, specialmente nei balli come il tango, la salsa o il merengue. Ballare mette di **buon umore**, permette di fare nuovi incontri e serve ad allenare il sistema cardio-vascolare. **Non resta che scegliere la disciplina giusta.**



Perdere peso in discoteca

Claro que sí! Non c'è dubbio che anche in discoteca si **dimagrisce ballando.**

Conosco molte persone che sono dimagrite in maniera visibile andando a ballare almeno due volte alla settimana senza stress e diete severe. **Salsa, merengue, bachata** e perchè no? anche il **reggaetón** aiutano a dimagrire e a mantenersi in forma, rassodano e **danno tono al fisico.**

Bisogna però andare a ballare veramente, cioè **stare poco seduti ed essere abbastanza attivi** perchè come si sa il dimagrimento è favorito dall'esercizio continuativo.

A favore del ballo in discoteca e non in palestra possiamo dire che il contesto della sala da ballo è più **piacevole e mondano.**

L'importante forse è non comportarsi in discoteca come se fossimo in palestra e viceversa.

E soprattutto non abbuffarsi quando si arriva a casa dando libero sfogo ai classici **languori notturni** dopo la disco.

Così **'ballando y ballando'** potremo sfoggiare una buona forma fisica ed essere pronti per la vicina estate.

Alejandra Vega (Lady Vega dj)
avega@libero.it

Calorie bruciate per un'ora di ballo

