La preparación física que debería tener un bailarín

Los bailarines requieren, además de una calidad artística, de una buena forma física. Sus piernas y espalda deben estar fuertes para realizar saltos, deslizamientos y giros, así como sus brazos

Su preparación física o entrenamiento debe centrarse en mejorar los siguientes aspectos básicos: resistencia aeróbica, fuerza-potencia muscular y flexibilidad.

El desarrollo de estas capacidades físicas es indispensable para que el bailarín tenga una buena técnica en la ejecución de movimientos y mejore su rendimiento. Además de reducir el riesgo de posibles lesiones.

Un bailarín será más profesional si se apoya en una buena condición física ya que tendrá más recursos que le ayudan a ejercer su profesión frente a otros que no dispongan de esa preparación física.

Otros aspectos a tener en cuenta en el rendimiento de un bailarín son la composición corporal, teniendo en cuenta unos porcentajes adecuados de masa grasa y masa muscular. El otro aspecto es el descanso, tan importante para la regeneración y recuperación del deportista.

Ejercicios isométricos
Ejercicios de fuerza-resistencia
Flexibilidad, elasticidad y movilidad articularSquat o sentadillas en pared
Plancha prono con apoyo de antebrazo
Tijeras en abdominale

- Flexiones o lagartijas en pared o suelosEstiramientos del tren inferior de forma estática (manteniendo la posición unos 20 segundos).
- Estiramientos dinámicos del tren inferior (realiza unas 10-12repeticiones de cada movimiento)
- Ejercicios de movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros y cuello).