

W sportowym rytmie

ID artykułu: 57103 / 10517

URL: <http://www.publikuj.org/57103>

Doskonała koordynacja ruchowa, zgrabna sylwetka, wdzięk i nieschodzący z twarzy uśmiech. Wszystkie te elementy zamykają się w jednym słowie taniec. Z pewnością nie raz zdarzyło ci się podrygiwać w rytm zasłyszanego utworu, czy też oczami wyobraźni widzieć siebie brylującą na parkiecie. Nie poprzestawaj na tym i odkryj wachlarz korzyści jakie niesie za sobą taniec.

Taneczna alternatywa

Czy wiesz, że aby zachować smukłą i wysportowaną sylwetkę, nie musisz wylewać siódmych potów na siłowni, bieżni, czy zajęciach fitness? Oczywiście, nie chcemy cię do tego zniechęcać, ale jeżeli nie przepadasz za tego typu aktywnościami, doskonałą alternatywą będzie taniec. W jedną godzinę może pomóc Ci spalić nawet 500 kcal, czyli prawie wszystkich kcal, które dostarczasz swojemu organizmowi w trakcie dnia. Poza tym, taniec ma sobie coś magicznego. To sprawia, że nawet nie zauważasz, że ćwiczysz po prostu dobrze się bawisz, a efekty przychodzą same.

Energia płynąca z muzyki

Podczas tańca w ruchu są nogi, ramiona, ręce, brzuch, pośladki, a zatem modelujesz całą sylwetkę. Najnowsze badania dowodzą, że taniec ma również znaczący wpływ na zdolności intelektualne, a konkretniej na rozwój wyobraźni przestrzennej, która znacząco wpływa na umiejętność logicznego myślenia. Dodatkowo, a może przede wszystkim taniec to lek na całe zło. W przenośni i dosłownie. Znacząco przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego i emocjonalnego, poprzez rozładowanie negatywnej energii i zastąpienie jej tą pozytywną (w dużej dawce).

Taniec niejedno ma imię

Zastanawiasz się, który rodzaj tańca byłby dla ciebie najodpowiedniejszy? Idź za głosem serca! Lubisz hip-hop? Zapisz się na zajęcia z hip-hopu. Wolisz muzykę latynoską? W takim razie strzałem w dziesiątkę może okazać się rumba czy bardzo popularna ostatnio bachata, a zajęcia w rytmie ulubionych utworów będą jeszcze przyjemniejsze! Obecnie na rynku jest wiele szkół tańca, które stale poszerzają swoją ofertę, a zatem jest niemal pewne, że znajdziesz coś dla siebie. I nie przejmuj się jeżeli od razu nie odkryjesz w sobie mistrzyni tanecznej. Baw się i ciesz czasem poświęconym na własny rozwój.

Bez ograniczeń wiekowych

Tańczyć może każdy. Dobrym pomysłem będzie zapisanie na zajęcia również naszego malucha. Nie tylko pomoże mu to w rozwoju koordynacji ruchowej, ale także nauczy współpracy w grupie oraz nałoży pewną dyscyplinę. Bardzo często okazuje się, że dzieci, które wcześniej rozpoczęły swoją przygodę z zajęciami tanecznymi znacznie lepiej odnajdują się w grupie szkolnej, są pewniejsze siebie oraz w znaczącym stopniu podciągają swoje wyniki w nauce. Dla seniorów natomiast, taniec może się okazać świetną formą rehabilitacji oraz sposobem na odjęcie sobie lat.

Bez względu na to, który rodzaj zajęć tanecznych wybierzesz, pamiętaj o tym, aby zabrać ze sobą uśmiech! Wszystkie pozostałe rzeczy, takie jak strój do ćwiczeń, buty i akcesoria znajdziesz w stacjonarnych sklepach Decathlon oraz na www.decathlon.pl.

Aktywacja: 26/03/19 14:46, odsłony: 43