

Танцы прекрасно развивают координацию движений. Действительно, очень редко танцоры бывают неуклюжими и неповоротливыми. Человек, занимающийся танцами, прекрасно лавирует в толпе и никогда не сшибет с ног старушку с тележкой и никогда не наступит на лапу кошке или собаке.



Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Даже если вам довелось увидеть, что танцор уходит с конкурсной площадки ссутулившись, а его партнерша косолапит, - ни в коем случае не думайте, что это следствие занятий танцами. Просто партнеру страшно жмет под мышками фрак и он, поэтому, наступил во время спин-поворота своей партнерше на ногу каблуком - любой начнет косолапить!

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные танцоры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделявая замысловатые па, и, ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей и ее, партнерши, ошибок. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдете никогда!

Чем танцы могут быть вредны, кроме того, что ничем?

Увы, у танцоров тоже есть слабые места: это, как ни странно, ноги. Во многом эти слабые места в наших руках. Проблемы с ногами - это, на самом деле, проблемы с обувью. Обувь - это как раз то, на чем в этом виде спорта никак нельзя экономить. Обувь должна быть мягкая, удобная и строго нужного размера и полноты.

Несоответствие роста партнера и партнерши может стимулировать искривление позвоночника. Поэтому принято считать, что идеальная разница в росте партнеров 10-15 см, и это продиктовано не только эстетическими понятиями, но и своего рода "производственной необходимостью". Впрочем, искривление позвоночника может быть вызвано и неправильной позицией танцоров в европейских танцах - так что танцевать плохо - вредно для здоровья! Но истинное обучение танцам будет радовать Вас новыми

Чем же так полезны танцы и чем они так вредны?

Автор: Administrator
14.05.2011 09:21 -

знакомствами и достижениями.