



Мы точно знаем, что танец живота это красиво и весело, особенно если его исполняет привлекательная женщина. Ученые рассмотрели в этом действии не эстетические аспекты, а пользу для здоровья.

Шери Валдроп, делится своими наблюдениями в области реабилитации при помощи восточных танцев.

Итак, по порядку.

Улучшение осанки и мышечного тонуса

Наш позвоночник – это большое количество костей, связок и мышц, удерживающих эту, конструкцию в правильном и нужном для нас положении. Благодаря плавным и круговым движениям таза, танец живота делает наш позвоночник гибким и повышает тонус мышечного каркаса.

Подготовка к родам

Невероятно, но именно танец живота, укрепит мышцы, которые будут принимать активное участие в родах. Для женщин, которые планируют естественные роды, такая форма физических упражнений поможет привести в тонус мышцы и поможет сделать их плавными и контролируемыми.

Коррекция фигуры

Человек с идеальной фигурой – уверенный человек. Уверенность в себе – обязательный пункт душевного здоровья. Танец живота быстро укрепляет квадрицепсы, бицепсы и мышцы бедер и ягодиц. Вы сможете найти тренажер с таким широким спектром воздействия?

Борьба со стрессом

Повторяющиеся движения танца, концентрация на пластике и экзотическая музыка помогает расслабиться и переключиться с безумного ритма современной жизни в мир духовный.

Улучшение пищеварения

Любая форма физической активности – это стимуляция процесса пищеварения. Восточные танцы вовлекают в тренировку все мышцы живота, при этом нагрузка распределяется равномерно, что помогает избежать надрывов мышц и болезненных ощущений после тренировки.

И это только основной перечень возможностей восточных танцев для здоровья.