

Безусловно, [модные танцы](#) во все времена являются интересной и, вместе с тем, полезной темой для обсуждения в различных возрастных категориях. Ведь общеизвестно, что танец – это не только отличное и полезное время провождение, но и, к тому же, невероятный заряд бодрости и энергии.

Помимо всего прочего, так же следует отметить, что танцы являются полезными не только для молодых людей в расцвете сил, но и ровным счетом для людей пожилых. Как показывают многочисленные исследования американских ученых, танец может предотвратить переломы и падения у пожилых людей.

По результатам их исследований стало очевидным то, что танцы способны повысить равновесие и, вместе с тем, скорость ходьбы. А ведь это в свою очередь главный критерий, предохраняющий от падений и, после, ушибов.

В соответствии с данными исследованиями специалисты разработали подходящих комплекс танцевальных упражнений, непосредственно, для улучшения координации.

Предположения американских ученых подтверждают многочисленные исследования и теории ортопедов. Они так же утверждают тот факт, что танцы благоприятно влияют на двигательную функциональность пожилых людей.