

Мы все хотим прекрасно выглядеть и быть здоровыми. Все это и многое другое обещает нам танец. Он также гарантирует нам приятный досуг и много новых друзей и знакомых.

Раньше, еще при СССР я некоторыми видами танца даже боролся, видя в них идеологическую опасность, но тяга человека к танцу все же победила.

Занятия танцами очень полезны. И вот почему.

Во-первых, благодаря танцу мы можем похудеть и оздоровиться. Медики считают, что нагрузка, которую дает танец, оптимальна для нашего организма. Она активизирует процессы омоложения сердца, суставов, сосудов, мышц и всего организма в целом. Танец имеет довольно низкий уровень травмоопасности, поэтому его рекомендуют как самым маленьким детям, так и старикам.

Второй причиной является красивая осанка. И вправду в наш век, когда вся наша жизнь переключалась к компьютерным мониторам, остро стал вопрос о здоровье нашей осанки. Практически каждый школьник сейчас имеет сколиоз различной степени. Танцы помогают решить эту проблему за счет тренировки мышечного корсета, поддерживающего позвоночник.

В-третьих, людей, которые занимаются танцами трудно не заметить. Они ходят прямо, уверенной походкой и с улыбкой на лице. И когда мы их видим, мы хотим стать хоть немножечко похожими на них.

И конечно же, главной причиной являются новые интересные знакомства.

Композиции есть не только в танцах. Существуют также и [углекомпозиты](#), которые сейчас очень популярны в промышленности. И как ни странно между этими двумя

Польза танца

Автор: Administrator
19.03.2013 20:27 -

вещами есть связь. Их общая особенность заключается в том, что и танец и углекомпози́ты как бы делают процесс легче. Танец из тяжелого, грузного мужчины вдруг делает молодого юнца, а углекомпози́ты заменяют тяжесть стали, а это экономит большие суммы предприятиям. Вот так в жизни могут соединяться несоединимые вещи.