



## Как заменить поход в спортзал танцами

Легко — выбирайте подходящее направление и наслаждайтесь!

Летом спорт, заниматься которым можно на открытом воздухе, — одно удовольствие. Но сейчас, в период “осенней хандры”, для занятий нужно больше мотивации — скучные, однообразные тренировки не подойдут. Танцы — особенно популярный в последнее время вид активности, который приносит и хорошую физическую форму, и превосходное настроение. Почему к нему стоит присмотреться?

Скажем так: потому, что танцы — это занятие, полезное и для тела, и для души. Они отличная альтернатива монотонному выполнению упражнений на тренажерах в спортзале, потому что, во-первых, помогают не только не падать духом, но и справляться с серьезными стрессами, во-вторых, позволяют достичь лучшей формы при соответствующих стараниях. Даже час танцев будет эффективной кардиотренировкой, а в качестве результата регулярных походов в танцевальный зал вы сможете получить не только внушительное количество сожженных калорий, но в

общем повысить уровень своих физических способностей, улучшить растяжку, баланс, координацию. Плюс ко всему, заучивание хореографии будет тренировать память, а ее эмоциональное исполнение наполнит вас энергией и уверенностью в себе.

Существует множество танцевальных направлений. Новичку стоит познакомиться с разными и в результате выбрать для себя одно или несколько, наиболее подходящих ему по темпераменту и другим критериям. А мы расскажем про 5 наиболее популярных, в которых стоит хотя бы однажды себя попробовать.

## Хип-хоп

Это не просто танцевальное направление, но полноценный вид спорта — им хип-хоп в России признали только прошедшим летом. И недаром: занятия им дают танцорам серьезную физическую нагрузку, которая позволяет им держать мышцы в тонусе, а также развивает у них четкость и точность движений, быстроту и координацию, чувство ритма и еще многое, многое другое. Изначально такой танец был частью субкультуры хип-хоп, развивавшейся с 70-х годов в нью-йоркском Бронксе. Теперь же хип-хоп — это то, что любят и танцуют по всему миру.

## Джаз-модерн

Если вы хотите двигаться так же красиво и энергично, как артисты мюзиклов на сцене, джаз-модерн — танцевальное направление, с которым вам точно по пути. Оно зародилось еще в начале XX века и стало своеобразным протестом против строгих канонов балета, а одной из его основоположниц, к слову, считается Айседора Дункан. Джаз-модерн — это свободный, выразительный, эмоциональный танец, но все же имеющий свои правила и свою особую технику. Знаменитая джазовая походка, амплитудные движения, множество поворотов, вращений и прыжков — для сочетания всего этого в танце нужно будет не только развить свою физическую силу, но и проявить ловкость, что, конечно, придет в результате регулярных тренировок.

## Контемпорари

Это направление появилось в результате развития джаз-модерна и совмещает в себе тенденции, развивавшиеся в мире танцев во второй половине XX и начале XXI вв. Контемпорари опирается на классический танец, но в то же время не ограничивает танцоров в их творчестве. Это одна из причин, по которой контемпорари, в отличие от других видов танцев, в наибольшей степени считают одним из проявлений современного искусства. Другая заключается в том, что, научившись владеть своим телом, танцоры с помощью характерных для контемпорари элементов стараются передать зрителям свои самые высокие мысли и эмоции. Плавные и мягкие движения, “вытекающие” одно из другого, и чувственная пластика — это главные черты танцев контемпорари, поэтому заняться ими стоит в первую очередь тем, кто хотел бы не только привести себя в хорошую форму, но и добиться от своего тела большей гибкости и грациозности, а также стать более растянутым.

## Латина

Латина обращает на себя внимание таких натур, для которых синонимом танцев является страсть. По-другому и не скажешь — те, кто танцует мамбу, румбу, самбу, ча-ча-ча, бачату, меренге, танцует именно страстно, вкладывая в это максимум эмоций. На занятия латиной идут, чтобы слушать жизнерадостную музыку, красиво двигаться, соблазнительно вращая бедрами и придавая рукам изящные изгибы; для представительниц прекрасного пола это может быть особым удовольствием, так как заниматься чаще всего приходится на каблуках. Это отличная тренировка для ног, а также хороший способ улучшить осанку и возможность почувствовать себя женственной.

## Вог

Как обособленное танцевальное направление вог начал активно развиваться после 1990 года, когда свет увидел клип на песню Мадонны Vogue. В нем певица и ее танцоры показали множество виртуозных движений руками и манерных поз — именно это с тех пор и является характерными чертами вога. На занятия вогом стоит идти тем, кто хочет иметь красивые и сильные руки, а также хорошую осанку; конечно же, они задействуют все тело, но в том случае, если хочется добиться стройности ног, имеет смысл сделать выбор в пользу другого танцевального направления.

