

Želite li savršenu liniju, plešite!

Tražite li način kako ostati u formi, ispuniti se energijom i potaknuti tijelo na sagorijevanje masnoća, zaplešite. Na raspolaganju vam je toliko stilova i tehnika - od zumba, preko salse i trbušnog plesa, do hip-hopa i yoga dancea. Provjerite koliko kalorija ćete izgubiti plesom, kako plesati pravilno i što odabrati

Majstoricu yoge Anu Forrest iznimno cijenim zbog njene neiscrpne energije pa čim sam primila njen poziv za radionicu "Zdrava leđa" u Londonu, znala sam da idem po nova i zanimljiva iskustva. Naravno, nisam željela ništa propustiti, pa je još jedno odredište bioDanceworks studio koji me oduševio svojom dinamikom i raznovrsnošću plesnih sadržaja, profesionalnošću instruktora, te ponovo podsjetio kako istinski uživam u slobodi pokreta svojeg tijela tijekom plesa.

Tražite li način kako ostati u formi, ispuniti se energijom i potaknuti tijelo na sagorijevanje masnoća, zaplešite. Od pamtivijeka ples prati čovjeka; čak su i crteži u spiljama pokazivali čovjeka kako pleše. U počecima, plesom su se izražavale određene emocije - veselje, ljubav, bol, strah ili mržnja. Motoričke reakcije na ta uzbuđenja bile su vrlo izraženi sljedovi pokreta tijela, koji su se kasnije pretvorili u ples.

Zdravstvene prednosti plesa

- tijekom plesa zadržava se konstantan pokret tijela, poboljšavajući kondicijske sposobnosti razvija se snaga, ravnoteža i fleksibilnost
- ples je dobar način za mršavljenje, prilagođen za ljude svih starosnih dobi
- aerobna aktivnost koja potiče kardiovaskularni sustav te se povećava kapacitet pluća
- 30 minuta plesa sagori od 150 do 400 kalorija ovisno o stilu i intenzitetu plesa
- redovito bavljenje plesom snižava krvni tlak i smanjuje kolesterol u krvi.
- pokreti savijanja i istezanja tijela povećavaju fleksibilnost
- pomaže u prevenciji ili usporavanju gubitaka koštane mase koja je povezana s osteoporozom.
- ples može pomoći kod degenerativnih promjena kralježnice kod osoba koje su tijekom dana u sjedećem položaju
- ples smanjuje stres i napetost, te potiče samopouzdanje
- podiže raspoloženje povećanjem razine endorfina

Vrste plesa koje možete odabrati

Zumba: plesna je tehnika koja se bazira na tradicionalnim ritmovima iz latino-plesa. To je mješavina latinsko-američkih plesova poput salse, cumbie i merengue, pomiješana s hip-hop pokretima. zumba uključuje načela intervalnog treninga pomoću izmjenjivanja brzih i sporih sekvenca. Sat vremena provedenih na zumba satu može izgorjeti 500 do 800 kalorija. Osobe koje imaju problema s koljenima trebale bi izbjegavati skokove koji su sastavni dio zumbe.

Yoga Dance: predstavlja meditaciju putem pokreta. Tijekom cijelog sata tijelo se pokreće putem sigurnih i terapijskih yoga vježbi pokrećući svih 206 kostiju u tijelu. Dobrobit ovog načina plesa je u većoj pokretljivosti kralježnice, potiče krvotok, jača sposobnost koordinacije i koncentracije. Jednim satom yoga dance može se potrošiti oko 400 kalorija

Hip-hop: ples koji sadrži puno zabave. Razvio se tijekom ranih 1970-ih i otad se proširio po cijelom svijetu. Hip-hop koristi cijelo tijelo te poboljšava izdržljivost i snagu.

Salsa: vrsta plesa porijeklom s Kube. Ime je dobila od španjolske riječi "salsa", koja znači "umak". Time se sugerira, da je ovaj ples, spoj različitih utjecaja. Zbog brzih pokreta može izgorjeti 200 do 400 kalorija u pola sata. Poboljšava držanje tijela, te povećanje izdržljivosti.

Trbušni ples: pokreti trbušnog plesa pomažu u povećanju protoka sinovijalne tekućine u zglobovima što pomaže u ublažavanju bolova u leđima. Trbušni ples koristi i jača mišiće trbuha, trupa, zdjelice, kralježnice i vrata. Također aktivira mišiće koji se koriste pri porođaju.

Jazz dance: modernija tehnika koja korijene vuče iz klasičnog baleta. Bazira se na baletnoj tehnici koja je nadopunjena slobodnijim plesnim pokretima. Ova vrsta plesa ispravlja nepravilno držanje tijela, a tijekom sata se sagori do 300 kalorija.

Savjeti za ples

1. Iako ponekad ne razmišljamo, ili jednostavno zaboravimo, najjači alat tijekom vježbanja je naš um. Um koji nam može vježbanje učiniti ugodnim i zabavnim ili napornim i dosadnim. Nastojite tijekom plesa pažnju usmjeravati na trenutni osjećaj koji se događa u vašem tijelu, osjetite dah, opustite se. Osjetite trenutak, trenutak u kojemu ne postoji prošlost ni budućnost već samo sadašnjost. Prepustite se i zaplešite

2. Nemojte čekati ponedjeljak da krenete s plesom. Stavite omiljeni CD, zatvorite oči i zaplešite. Pustite da vam tijelo bude potpuno slobodno. Nemojte mu zadavati nikakve strukture kretanja ako vam ne paše, oslobodite se svih misli i samo zaplešite.

3. Patite li od bolova u leđima ili su vam već dijagnosticirali određeni problem vezan s leđima nikada ne izvodite velike ekstenzije trupa (savijanja unatrag), a ako tijekom izvođenja pokreta osjetite nelagodu u leđima, izbjegavajte ekstenzije trupa. Svaki pokret koji izvodite trebao bi pratiti osjećaj ugone. Samo tako možete biti sigurni da plešete ispravno.

4. Plešite polako, brzo, sami ili s partnerom, pravila ne postoje sve dok vi uživete.

Martina u Londonu, na radionicama plesa u Dancework studiju

www.bodybalance.hr