

## **Regeneracja - zapomnij się w tańcu i zumbie**

- Regeneracja tańcem i zumbą – czy to możliwe? Jak najbardziej tak.

Regeneracja to między innymi zdolność do odbudowy, odtwarzania utraconych zdolności. Temat regeneracji jest bardzo obszerny i dotyka w zasadzie wszelkich aspektów życia, poniżej poruszamy i dajemy przykłady na niektóre z nich.

Czynny wypoczynek – takie jak zumba i taniec oraz stretching - jest najbardziej zalecaną formą regeneracji. Polega na prowadzeniu zajęć ruchowych, lubianych, przyjemnych, najczęściej przeciwstawnych w swoim charakterze do wykonywanej uprzednio pracy (treningu), połączony najczęściej ze zmianą środowiska. Powszechną formą czynnego wypoczynku jest rekreacja ruchowa, tj. aktywność fizyczna podejmowana w czasie wolnym dla relaksu i przyjemności.

- Oto Nasz przepis na regeneracyjny taniec i zumbę, dzięki którym każdy może sam przekonać się o ich zbawiennym działaniu:

Włącz swój ulubiony utwór muzyczny, upewnij się, że jesteś sam (albo zaproś do zabawy inne osoby) i zacznij ruszać się tak, jak czujesz. Proste ruchy, „wygłupy”, naśladowanie kroków gdzieś już zapamiętanych, dzikie skoki- wszystko jest dozwolone, pozwól sobie odnaleźć się w tańcu i wyładować wszelkie negatywne emocje. Seans niech trwa co najmniej 5 minut. Po seansie jakże zmęczony, gdy już nie będziesz miał siły – poczujesz się wspaniale dzięki wzrostowi endorfin i neuroprzekazników odpowiedzialnych za nastrój.

- A na regeneracyjny „deser” polecamy:

Położ się na dywanie, karimacie weź nogi do góry, zrób świecę, mostek lub inną pozycję w której rozciągasz wybrane partie mięśni i wytrzymaj tak pół minuty. Po „deserze” poczujesz się znów dobrze we własnym ciele, a co więcej, może ponownie zaczniesz odczytywać impulsy, jakie wysyła Twój organizm.

Na koniec stań przed lustrem i uśmiechnij się do siebie ☺.

Oba polecane sposoby może zrobić każdy, niezależnie od czasu, miejsca, pracy, bez wychodzenia z domu. Przekonaj się sam.

- Dla zainteresowanych parę słów o tańcu :

**Taniec** to świetny sposób na nową sylwetkę. Można wybrać styl pasujący do własnej osobowości, a także zmieniać style i techniki taneczne. Szkoły tańca oferują cały wachlarz rodzajów i stylów

tanecznych i wciąż uatrakcyjnają swoją ofertę. Wiele szkół oferuje między innymi krótsze zajęcia poranne i w porze lunchu. Godne polecenia o tej porze są techniki pobudzające i przyspieszające metabolizm na cały dzień pracy.

Dzięki zajęciom po pracy, niezależnie od rodzaju tańca, nie przenosi się problemów zawodowych do domu. Osoby zrelaksowane nie „zajadają” stresu chipsami przed telewizorem, dlatego mają zwykle niższe BMI od tych, które omijają parkiety szerokim łukiem. Tańcząc łatwiej utrzymać sylwetkę marzeń, przy okazji ciesząc się dobrym zdrowiem. Regularny wysiłek fizyczny – a zwłaszcza taniec – podwyższa poziom hormonów i neuroprzekazników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie.

Godzina tańca przy żywiołowej muzyce (np. latino czy flamenco) nie tylko błyskawicznie poprawi nastrój, ale też podniesie samoocenę, zwiększy pewność siebie i zapewni energię na resztę dnia. W dłuższym okresie czasu, regularne zajęcia taneczne pomogą zwiększyć odporność na stres, co jest istotne także dlatego, że stres, szczególnie ten długotrwały, zwiększa prawdopodobieństwo depresji. Badania na Uniwersytecie Derby wykazały, że nawet z tym problemem taniec może sobie poradzić. Badania te dotyczyły zajęć salsy z elementami latino, ale można wybrać dowolną technikę sprawiającą przyjemność, by odczuć pozytywny wpływ na psychikę. W przypadku depresji klinicznej taniec nie może zastąpić terapii. Jednak gdy tylko chory odczuje poprawę, warto pomyśleć o zajęciach tanecznych. Będą one świetnym uzupełnieniem leczenia i pomogą powrócić do normalnego życia. Różne formy działań artystycznych mogą wspomagać leczenie cięższych schorzeń takich jak schizofrenia, a taniec w sposób szczególny przyczynia się do łagodzenia jej wtórnych symptomów. To również jedyna forma ruchu mająca znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji. Ważnym aspektem jest wpływ tańca na życie towarzyskie. Na zajęciach poznaje się nowych ludzi i nawiązuje liczne znajomości. Mija odczucie odrzucenia i chęć zamykania się w sobie. Warto więc uczyć się tańca zarówno dla poprawy zdrowia fizycznego, jak i korzyści psychicznych, wśród których łatwo odczuje się:

- szybką poprawę nastroju
- większą pewność siebie
- lepszą samoocenę
- lepszą koordynację ruchów
- poprawę pamięci
- zwiększenie poziomu asertywności
- większą odporność na stres
- większe zdolności poznawcze

- Poniżej słów parę o zumbie:

### **Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku.**

**Zumba** jest innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje sylwetkę, dba o kondycję, a przede wszystkim napawa optymizmem i wprawia w świetne samopoczucie, które zostaje na długo poza zajęciami.

Proste kroki taneczne i kombinacje ruchów oraz motywująca muzyka stwarzają atmosferę świetnej imprezy.

#### **Zumba ...**

... to przede wszystkim **ŚWIETNA ZABAWA**, uczestnicy nie zdają nawet sobie sprawy, że ćwiczą i po prostu wracają bo niesamowicie spędzają czas, a po pewnym okresie zaskakują ich rezultaty.

... jest **INNA**, ekscytująca i motywująca muzyka, wiele rytmów, proste ale bardzo ciekawe kroki,

... jest **LATWA**, zaprojektowana dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych, kondycyjnych lub umiejętnościowych, po prostu każdy może to robić. Prosta kombinacja kroków oraz unikalna formuła Zumbi sprawia, że bawisz się już od pierwszych zajęć.

...no i **EFEKTYWNA**. Lekcja cardio z elementami treningu wytrzymałościowego i kształtującego sylwetkę powodują spalanie ogromnej ilości kalorii, ujędrniają i rzeźbią ciało.

- I słów parę o stretchingu:

### **Stretching**

Mięśnie utrzymujące postawę, a szczególnie prostowniki, zawierają dużo tkanki łącznej i dlatego mają tendencję do szybkiego sztywnienia i twardnienia. Dlatego też stosowanie stretchingu poprawia elastyczność mięśni, jak również chroni przed schorzeniami wynikającymi z ich nadmiernego obciążenia. Ważne jest, aby pacjent w czasie ćwiczeń nie odczuwał bólu. Mięśnie pokonując opór rozgrzewają się. Im większe jest napięcie mięśni, tym bardziej podnosi się ich temperatura. Dlatego w ćwiczeniach stretchingowych każde rozciągnięcie mięśnia powinno być poprzedzone jego rozgrzaniem, czyli jego maksymalnym napięciem. Ponadto wiadomo, że im silniejsze napięcie mięśnia, tym większe potem jego rozluźnienie. Jest to szczególnie ważne podczas rozciągania mięśnia, ponieważ powinien on być wtedy jak najbardziej rozluźniony.

**Natalia Krzemieńska**