

## Танцуют все!

Автор: Елена Бычкова  
12.03.2012 17:52

---



Если движение – это жизнь, то танец – это радость движения. Танцевальные занятия развивают пластику, координацию движений, учат правильному дыханию и улучшают настроение. Понятно, что во время беременности нельзя выполнять резких, ритмичных, вращательных движений, прыжков, которые являются частыми элементами аэробики и многих современных танцев. Зато несложные комбинации шаговых движений под медленную красивую музыку будут только на пользу как будущей мамочке, так и ребёнку. Танцы станут хорошей профилактикой варикозной болезни, тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а главное – источником хорошего настроения.

Если беременность протекает без осложнений, лучшим временем для танцев является второй триместр. Начиная с третьего триместра беременности нужно ещё больше снизить продолжительность и интенсивность занятий, акцентируя внимание не на технике, а на собственных ощущениях удовольствия. На самых ранних сроках надо быть особенно осторожным, избегая прыжков и ритмичных движений, чтобы не спровоцировать выкидыш.

Хорошим вариантом для беременной будут занятия бальными танцами. Плавность и изящество движений, простые техники исполнения и красивая музыка создадут ощущение радости и счастья. Бальные танцы помогают раскрыть женственность, сохраняют осанку. Очень полезным для семейных отношений станут совместные уроки с мужем.

«Арабский танец живота» словно создан самой природой для подготовки женского организма к вынашиванию и рождению ребёнка. Если им заниматься до беременности, он укрепит мышцы малого таза и брюшного пресса, научит их расслаблять и правильно дышать. Всё это умение пригодится в самый ответственный момент – при родах. Занятия «Танцем живота» после родов способны быстро восстановить фигуру. В специальных танцевальных студиях для беременных проводят занятия по адаптированному варианту этого танца, исключая все резкие движения и тряску. Такая техника тренирует мышцы спины, ног, промежности, малого таза, брюшного пресса и приносит море позитива.

## **Танцуют все!**

Автор: Елена Бычкова  
12.03.2012 17:52

---

Чтобы выбранные танцевальные занятия радовали и приносили благо, необходим строго индивидуальный подход инструктора и соразмерные нагрузки для каждой беременной. Лучше всего для этого подойдут специализированные группы для будущих мам, где занятия по времени, в среднем составляют от 30 до 40 минут.