

## Zdrowotne walory tańca



**Taniec** to nie tylko wyrażanie uczuć, beztroska zabawa w takt muzyki, czy romantyczny przytulaniec w ramionach ukochanej osoby. Taniec to również zdrowie w najczystszej postaci. Polacy docenili go dopiero dzięki oszałamiającej popularności „Tańca z gwiazdami”. Najpierw uwiódł celebrytów, którzy w kolorowych pismach rozpływali się nad jego zaletami. Nie potrzebowaliśmy więc dużo czasu, by ruszyć w ich ślady. To pospolite ruszenie sprawiło, że zaczęło brakować miejsc na tanecznych zajęciach, dotąd cieszących się zdawkową popularnością. Taniec nie tylko wpływa na poprawę stosunków towarzyskich, ale też na koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie, poprawiając ich siłę, dostarcza energii i obniża poziom stresu. Poza tym w miły sposób pomaga spalić dużą ilość niepotrzebnych kalorii, co jeszcze zwiększa jego atrakcyjność, stawiając go nawet ponad pływanie i jazdę na rowerze.

Przykładowo godzina salsy to 410 spalonych kalorii, czyli więcej, niż podczas wyczerpującego meczu tenisa. Poza tym w trakcie tańca człowiek robi aż o 5000 kroków więcej, niż zalecają lekarze jako normę dla utrzymania smukłej sylwetki i pełni zdrowia. Nie ma znaczenia czy tańczymy salsę, czy tango w kontakcie i tak możemy liczyć na znaczne obniżenie ciśnienia krwi i zmniejszenie ryzyka choroby niedokrwienia serca oraz pojawienia się depresji. Płókanie po parkiecie wzmacnia również kości dzięki wielu ruchom i krokom. Zwiększa się masa kości piszczelowych, strzałkowych i udowych. Dzięki temu istnieje mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na osteoporozę, a stopniowa utrata masy kostnej z wiekiem zostaje spowolniona. Walory tańca zostały docenione w fizjoterapii. Dla pacjentów po zawale, albo po operacji taniec jest doskonałym sposobem do zapoczątkowania powrotu do czynnego życia.

Więzi społeczne zawarte podczas zajęć tanecznych sprawiają, że pacjenci dotknięci depresją łatwiej z niej wychodzą bez konieczności łykania tabletek i słynnego Prozaku. Zwiększa się bowiem produkcja endorfin, co jest bardzo stymulujące dla szarych komórek. Ponadto wielokrotnie przeprowadzane badania dowiodły, że taniec zmniejsza ryzyko otępienia, czy też wystąpienia choroby Alzheimera u osób starszych.

---

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)