5 летних танцев

Лето - лучшее время для того, чтобы научиться танцевать и заодно сжечь множество калорий. 5 самых летних танцев:

**1. Самба** – танец, возникший из народных африканских плясок и в настоящее время завоевавший весь мир. Научиться танцевать самбу может каждый, так как движения не так сложны. А поддерживать форму с помощью этого танца можно и во время обучения, и после того, как вы станете настоящим профессионалом, так как он сжигает лишние жировые отложения, тренирует пресс, мышцы живота, ягодичные мышцы и мышцы бёдер.

2. **Бачата** – популярный танец, берущий свое начало в Доминиканской Республике.  
Хореография этого танца довольно простая, поэтому бачата подходит для начинающих. Занятия доставляют большое удовольствие и приносят пользу для организма. Бачата:

* избавляет от лишнего веса и корректирует фигуру
* улучшает общее самочувствие
* укрепляет иммунитет и стабилизирует работу всех органов и систем организма

**3. Танго** – национальный танец жителей Аргентины, отличающийся четкостью ритма, энергичностью и страстностью.

Танго имеет большую пользу для женской красоты. Оно:

* учит держать красивую осанку
* делает тело пластичным
* развивает грациозность

**4. Джайв** – это танец, впервые появившийся в Африке и ставший известным во всём мире. Он хорошо подходит для тех, кто хочет сбросить лишний вес с ног и бёдер. Но начинать танцевать джайв надо, имея хоть какой-нибудь танцевальный или спортивный опыт, так как темп этого танца новичкам может оказаться не по силам. Зато если вы начали танцевать джайв, можете быть уверены, что очень скоро все группы мышц и суставов вашего организма будут хорошо натренированы. Отдельному напряжению при танце подвергаются суставы связки.

**5. Степ** – национальный ирландский танец, который всё больше набирает оборот среди людей, считающих, что лучший фитнес – это танцы. С помощью степа можно значительно улучшить осанку и подтянуть бёдерные и ягодичные мышцы. Большая польза будет и от общей нагрузки, так как танцевать степ не так-то просто, и избавление от лишних килограммов после регулярных занятий вам обеспечено.