В здоровом теле здоровый дух или бодибалет на все случаи жизни.

Многие девочки мечтают стать балеринами. Но мало кто доходит до конца. балет - это дисциплина, изнурительные тренировки, нужно постоянно следить за потреблением пищи и питья.

А именно: что есть, как есть и сколько есть. Тоже самое касается и потребления жидкости. Жидкости должно быть не слишком много и не слишком мало. Считается, что балетом могут заниматься только дети. Но это не совсем так. Есть часть балетных упражнений, которыми могут заниматься и взрослые. К таким упражнениям относится бодибалет. его другое название «barre».

Бодибалет сочетает в себе основы хореографии и элементы пилатеса и йоги.

По некоторым данным направление бодибалета приходилось на вторую половину двадцатого века. А именно, на конец пятидесятых годов. Его основательницей стала немецкая балерина Лотте Берг, которая получив травму, решила не опускать руки, а привести себя в надлежащую для балерины форму. Для этого она вместе со своим знакомым остеопатом придумала методику в которой использовались элементы хореографии и восстановительной терапии. На западе популярность этого вида спорта неуклонно росла. Пик популярности бодибалета на западе пришёлся на 1984 год. В Россию он пришёл чуть позже. И завоевал достаточно крепкие позиции. Надо отметить, что впоследствии методика немецкой балерины была усовершенствована современными хореографами.

В настоящее время этим направлением балета увлекаются женщины разных возрастов.

Что же так притягивает взрослое население к бодибалету? На этот вопрос помогла ответить хореограф Ксения Белая.

Ксения отмечает, что существует как минимум 7 причин для занятий балетом во взрослом возрасте.

Одна из них - это укрепление мышц. При помощи балетных упражнений укрепляется мышечный корсет, тело становится спортивным и подтянутым.

Во-вторых, развивается гибкость, а вместе с ней и выносливость.

Третий момент, балет дисциплинирует.

Четвёртая причина - это расширение кругозора. Считается, что человек занимающийся балетом, начинает разбираться в искусстве. С удовольствием слушает классическую музыку. Ходит на концерты и в театры.

Пятой причиной будет влияние балета на психологическое здоровье. Специальные техники, упражнения перед зеркалом, спокойная музыка - всё это способствует снижению стресса.

Шестой причиной можно назвать то, что в балете не существует перебора. То есть, в балете не будет излишне накаченных мышц. Поэтому ему отдают предпочтения актрисы и модели. Балет позволяет добиться красивых рук и ног, крепкой спины и поистине королевской осанки.

Последняя седьмая причина заключается в том, что у человека, занимающегося балетом, меняются пищевые привычки. Организм сам начинает отказываться от сладкого и требует нужного количества воды.

Одним словом, балет даёт силу и выносливость, укрепляет силу воли, развивает уверенность в себе, воспитывает чувство прекрасного, а главное, даёт здоровье. Бодибалетом могут заниматься люди любого телосложения, любой физической подготовки. Причём совсем неважно есть у человека танцевальные навыки и способности или нет. К бодибалету можно приступать в любом возрасте. Главное условие состоит в том, чтобы не прерывать занятия. Иначе все достигнутые результаты пойдут прахом. Но, нужно заметить, что бодибалетом необязательно заниматься каждый день. Для достижения желаемых результатов, достаточно заниматься один раз в неделю в течение одного часа.

Нужно помнить, что занятие начинается разминкой и заканчивается растяжкой во избежание травм. При разминке мышцы разогреваются. А при растяжки расслабляются.