

Tanzen wird dein Leben um bis zu 10 Jahren verlängern!

Der folgende Ausschnitt ist aus den United Square Dancers Association News.

Lebe zehn Jahre länger!

Eine neue überraschende Studie zeigt, dass man durch Square Dance bis zu zehn Jahre länger leben kann. Dr. Arron Blackburn sagt: „Es ist eindeutig, dass Square Dance der perfekte Sport ist. Es kombiniert sämtliche positive Aspekte von intensivem körperlichem Training und hat keine der negativen Aspekte.“

Laut Dr. Blackburn ist Square Dance eine leichte Aktivität welche konstante Bewegung und schnelle Richtungswechsel beinhaltet was hilft den Körper fit zu halten. Die Studie basiert auf körperlicher Beobachtungen welche darauf schließen lassen dass - sowohl weibliche als auch männliche Square Dancer - damit rechnen können gesund bis in Ihre 80er zu leben.

Square Dance Bewegungen erhöhen den Herzschlag wie es die meisten guten Aerobic Übungen auch tun sollten. Die vielen schnellen Richtungswechsel entspannen und festigen die Muskeln – aber nicht so stark dass es schnell zu Verletzungen kommt. Wenn man beim Square Dance nicht gerade tanzt ist man am Klatschen oder am „Mitschunkeln“ – dies alles trägt zur dauerhaften Fitness bei.

„Du wirst nicht viele 55 Jahre alte Basketballspieler finden, aber das ist genau das Alter in dem die meisten Square Dancer ihre beste / aktivste Zeit erleben“, so Dr. Blackburn.

Übersetzung von Katharina Aff