

TÁC DỤNG BỘ MÔN KHIÊU VŨ ĐỐI VỚI NGƯỜI TRUNG - CAO TUỔI

Khiêu vũ là bộ môn cho tất cả đối tượng là Sân chơi vui - khoẻ - tươi trẻ cho mọi lứa tuổi và giới tính. Đặc biệt đối với người trung, cao tuổi.

Ở đây tôi muốn đề cập tới vấn đề tác dụng của khiêu vũ đối với người trung, cao tuổi. Khi cơ thể đã bắt đầu có những dấu hiệu lão hóa. Sức lực đã không còn như xưa, sự dẻo dai cũng dần biến mất thì lựa chọn một bộ môn thể thao nào đó để chơi thường xuyên là việc hết sức cần thiết. Classical Dance sẽ là một lựa chọn đúng đắn, đây là bộ môn khiêu vũ không chỉ mang lại nhiều tác dụng tích cực đến sức khỏe mà còn là sân chơi kết nối bạn bè cho người trung và cao tuổi.

5 lợi ích tuyệt vời từ việc học Classical Dance :

- Ngăn ngừa loãng xương
- Làm chậm quá trình lão hóa
- Điều chỉnh lượng cholesterol
- Cải thiện trí nhớ. Khiêu vũ như là công cụ giúp cải thiện tinh thần, những người đã mắc bệnh bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ thì khiêu vũ giúp họ có thể nhớ lại nhiều điều khi họ bay bổng với những điệu nhạc và bài hát quen thuộc.
- Giảm căng thẳng và trầm cảm làm tâm hồn thấy vui vẻ và yêu đời hơn, tăng giao tiếp và giúp cuộc sống thêm phong phú.