

ŠOKIS YRA PUKI SOCIALIZACIJOS FORMA

Grupiniuose šokių užsiėmimuose yra patiriamas stiprus bendrumo, užsidegimo ir vienybės jausmas. Nesvarbu, ar esate komunikabilus, bendruomeniškas žmogus, ar mažslu intravertas, šokis yra puikus būdas tobulinti bendravimo įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą savimi ir gerinanti emocinę sveikatą. Be to, šokant bendraminčių ar bendraamžių būryje atsiranda naujų socialinių kontaktų, kurie ypač svarbūs vienišiams ir vyresnio amžiaus žmonėms. Ir nesvarbu, ar lankotės pramogų salėje, ar šokių klube, ar pilvo šokių pamokose, galite šokti su draugais ar bendraamžiais, su šeima ir vaikais.

ŠOKIAI AKTYVUOJA PROTINĘ VEIKLĄ

Pavieniai moksliniai tyrimai patvirtina, kad šokiai vyresnio amžiaus žmonėms padeda palaikyti ir net sustiprinti gebėjimą mąstyti ir atlikti užduotis. Nustatyta, kad smegenų sritys, kurios kontroliuoja atmintį ir įgūdžius (pavyzdžiui, veiklos planavimą, organizavimą), tobulėja atliekant sudėtingus šokio judesius. Pavyzdžiui, jei kada bandėte šokti stepą, žinote, kad šis šokis meta rimtą iššūkį smegenims, nes būtina atlikti daug greitų, smulkių ir koordinuotų judesių kojomis, būtina sutelkti dėmesį, įsiminti kūno padėčių keitimo tvarką ir tiksliai atkartoti judesius. Taip treniruojama motorinė atmintis ir stimuliuojama galvos smegenų veikla, kas labai svarbu senstant.

ŠOKITE NAMUOSE

Šokti galima daugelyje vietų, net ten, kur mažai vietos. Nebūtina išeiti iš namų, kad galėtumėte šokti. Tai ypač naudinga pandemijos sąlygomis. Yra daug DVD plokštelių, televizijos laidų, knygų, periodikos leidinių ir interneto vaizdo įrašų, kurie šokius paverčia puikia fizine veikla namuose. Tam nereikia brangios, specialios įrangos, pavyzdžiui, svarmenų, suolų ar treniruoklių. Be to, šokiai namuose suteikia galimybę treniruotis kartu su šeimos nariais ar artimais draugais, nebijant suklysti ar pasirodyti nerangiu svetimų žmonių akivaizdoje.

PUIKIAI TINKA VAIKAMS IR PAAUGLIAMS

Aktyvus judėjimas ir ritmas vaikams yra savaime suprantamas dalykas, o kai įtraukiate vaiką į reguliarius šokių užsiėmimus, nauda jo fizinei ir psichinei sveikatai akivaizdi. Šokis ne tik leidžia vaikams išsiliesti, išsidūkti ar pasisemti energijos, bet ir yra puikus būdas išreikšti ir parodyti save. Šokėjai ir choreografai sako, kad meninė šokio pusė suteikia vaikams galimybę išmokti kalbėti visai kita – judesio kalba. Šokių treniruotės moko vaikus, kad sistemingas, kruopštus darbas ir savo paties judesių stebėjimas su laiku atsiperka, o rezultatus galima pamatyti veidrodyje. Šokis padeda vaikams išmokti disciplinos, nes jie turi įsiminti ir atlikti konkrečius žingsnius ar kūno judesius, kuriems reikia praktikos, atkaklumo bei motorinių įgūdžių. Galiausiai, vaikai mokosi komandinio darbo dirbdami kartu su kitais šokėjais ir siekdami bendro tikslo.

ŠOKIS PUIKIAI TINKA PAGYVENUSIEMS IR SENIEMS ŽMONĖMS

Daugelis šokių stilių yra tinkami žmonėms, turintiems ribotą judėjimo galimybę arba įvairių lėtinių sveikatos problemų. Žinoma, jei nerimaujate dėl šokių pamokų intensyvumo ar galimų sveikatos sutrikimų, prieš pradėdami reikėtų pasitarti su gydytoju ir šokių instruktoriumi. Prireikus galima koreguoti treniruočių intensyvumą bei judesių sudėtingumą. Šokiai yra puiki mankštos forma siekiant pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą bei emocinę būseną. Ypač pradėdantiems mankštintis ar pavargusiems nuo pandemijos.



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



ŠOKIAI PUIKIAI TINKA PASIMANKŠTINTI



www.smlpc.lt

Šokiai yra puiki ir nuotaikinga mankštos forma, ką patvirtina ir moksliniai tyrimai. Šokiai – tai judesiai, veiksmi ar jų deriniai (kartais, labai sudėtingi), suvienijantys kūną, protą ir emocijas į vieną visumą. Protas ypač aktyviai dalyvauja mokantis sudėtingos choreografijos, o aktyvus, ritmiškas judėjimas teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemas, lavina išvermę, pusiausvyrą, koordinaciją, greitį ir lankstumą. Tai puiki, smagi fizinė veikla tiek vyrams, tiek moterims, tiek mažiems, tiek ir seniems.

Pateikiame keletą pavyzdžių, kaip ir kokios naudos šokiai teikia mūsų sveikatai.

ŠOKANT PUKIAI DERA AEROBINĖ IR ANAEROBINĖ VEIKLA

Bėgdami, slidinėdami, važiuodami dviračiu ar paspirtuku ir pan. mankštinamės aerobiniu režimu, kai organizmas sunaudoja gerokai daugiau deguonies nei ramybės metu. Dirbdami su jėgos treniruokliais ar svarmenimis daugiausia dirbame anaerobiniu (jėgos lavinimo) režimu. Abu šie fizinės veiklos tipai yra svarbūs ir gyvybiškai būtini kūnui ir sveikatai, todėl reikalingas šių dviejų veiklų derinys. Tą pabrėžia visos šiuolaikinės fizinio aktyvumo rekomendacijos. Šokio metu aerobinė veikla vykdoma žingsniuojant, bėgiojant, šokinėjant, sukantis, lankstantis ir pan. Anaerobinė veikla vykdoma, kai išlaikomos sudėtingos kūno pozos ar padėtys pasilenkus, pritūpus arba balansuojant ant vienos kojos ar ant pirštų, išlaikant šokio partnerį ir pan.

ŠOKIAI GERINA LANKSTUMĄ

Kai kurie šokiai didina sąnarių lankstumą ir ištempia kūno raumenis ne prasčiau už specialius tempimo pratimus. Taip sumažėja tikimybė susižaloti krintant ar atliekant didelės amplitudės judesius ir trumpėja raumenų atsigavimo laikas po intensyvios treniruotės. Padidėjęs lankstumas padeda sumažinti sąnarių skausmą ar lėtinį skausmą dėl seniau patirtų traumų.

ŠOKIAI VIENODAI STIPRINA VIRŠUTINĘ IR APATINĘ KŪNO DALIS

Nors dėl šokių nepastebėsime tokio didelio raumenų jėgos ir apimties padidėjimo kaip kilnojant svorius ar dirbant su jėgos treniruokliais, vis tiek šokdami sustipriname daugelį kūno raumenų. Šokant įvairius šokius reikia atlikti pritūpimus, priklaupimus, šuoliukus, išlaikyti dalį partnerio svorio ir t. t., o tam būtini stiprūs raumenys, ypač kojų. Tokie šokiai kaip pasadoblis, svingas reikalauja viršutinės ir apatinės kūno dalies jėgos bei išvermės. Jau nekalbant apie baletą, hiphopą, breiką ir kitus sudėtingus bei itin intensyvius šokio stilius.

ŠOKANT AKTYVIAI NAUDOJAMOS KALORIJOS

Tiesiog aktyviai judant pagal muziką ar šokant pramoginius šokius, „deginamos“ kalorijos bei mažinamas kūno riebalinis sluoksnis. Pusvalandis šokių gali sudeginti nuo 200 iki 400 kalorijų! Ir tai neabejotinai linksčiau bei maloniau nei lieti prakitą bėgant ant bėgimo takelio. Taigi, šokiai yra tinkami kompleksinei nutukimo profilaktikai ir gydymui.

ŠOKIAI STIPRINA KAULUS

Neabejotina, kad šokiai gali padėti apsaugoti nuo kaulų retėjimo ir padidinti kaulų tankį, ypač vyresniame amžiuje. Šokiai padeda išvengti dalies kaulų lūžių, kadangi dėl fizinės veiklos daugiau kalcio druskų kaupiasi kauliniame audinyje. Be to, šokant gerėja pagyvenusių žmonių pusiausvyrą bei koordinacija ir dėl to mažėja galimybė nugriūti, susižeisti.

ŠOKIAI TEIGIAMAI VEIKIA ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMĄ

Šokiai padeda kontroliuoti mažo tankio lipidų cholesterolio ir cukraus kiekį kraujyje, o tai padeda sumažinti aukštą arterinį kraujospūdį ir stabdo patologinius pokyčius kraujagyslių sienelėse. Taip sumažinama tikimybė patirti insultą ar infarktą. Bent 20–30 minučių šokių 3 kartus per savaitę gali reikšmingai pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemos būklę. Be to, šokiai mažina streso hormonų lygį, kas irgi padeda sureguliuoti pa-

kilusį kraujo spaudimą. Be to, šokiai padeda įvykdyti būtinas fizinio aktyvumo rekomendacijas suaugusiam asmeniui: ne mažiau 150–300 minučių aerobinės veiklos per savaitę.

ŠOKIAI GERINA NUOTAIKĄ

Reguliariai šokant, sumažėja psichinė įtampa ir stresas, nes smegenys stimuliuoja laimės hormonų (endorfinų) gamybą, kurie sumažina nerimą, susirūpinimą, depresijos simptomus, pagerina miegą, sumažina raumenų įtampą.

MUZIKA STIMULIUOJA IR ĮKVEPIA

Daugelis besimankštinančių sporto salėje ar bėgiodami lauke klauso mėgstamos muzikos. Mat muzikos ritmas skatina aktyviau judėti. Grupiniuose sporto užsiėmimuose dažnai naudojama garsi, ritminga muzika, padedanti aktyviau, laisviau ir linksčiau judėti. Pagal kokią muziką šokti ar mankštintis, galime rinktis iš didžiulės įvairovės: nuo meditacijai skirtos ar viduramžių baroko iki trankaus roko, greitojo disko ar sunkiojo metalo. Išskyrus tuos atvejus, jei muzika yra skirta konkrečiam šokiui.

ŠOKIŲ JUDESIAI YRA KUPINI ĮVAIROVĖS

Šokių yra daug ir įvairių, todėl ir šokių judesių yra pačių įvairiausių. Šokio metu kūno judesiai atliekami visose 3 judėjimo plokštumose ir visomis galimomis kryptimis, todėl gerai treniruojama pusiausvyrą ir judesių koordinacija. O paprasti, kasdieniai judesiai, net atliekami su pasipriešinimu ar pasunkinimu, nelavina pusiausvyros ir koordinacijos. Taip yra todėl, kad žmogus nuolatos kartoja jau išmoktus, įsimintus ir buityje dažniausiai naudojamus judesius. Taigi, šokiai ypač naudingi vyresnio amžiaus žmonėms siekiant išvengti griuvimų ir kaulų lūžių. Galima atlikti formalius, nustatytus šokio judesius, pavyzdžiui, fokstroto, valso, rumbos, bachatos, pasodoblio ir kt. Arba išbandyti sudėtingus, reikalaujančius tikrai gero, ilgo fizinio pasiruošimo modernaus stiliaus šokius, tokius kaip hiphopas, breikas ar kiti gatvės šokio stiliai. Šokant kiekvienas kūno raumuo yra priverstas susitraukti skirtingu būdu ir intensyvu, ko jokie treniruokliai pasiūlyti negali.