

Экзотика танцев вдвоём: **слинготанцы**.

Очень интересный выход придумали те, кто хочет войти в прежнюю форму после родов, без особых затруднений и изнуряющих упражнений. Любое физическое занятие спортом, или ещё чем-то, должно приносить удовольствие. А когда оно приносит радость, и вы занимаетесь этим с желанием, то и польза от этих упражнений даёт о себе знать незамедлительно.

Слинготанцы—разновидность фитнеса, где мама занимается танцевальными движениями, вместе с малышом, который сидит у мамы в разнообразных по формам и видах слинга. И он рядом, слышит биение маминого сердечка, ощущает знакомый запах и тепло её тела, и мама спокойна—кроха под присмотром. Доказано, что такие «танцы вдвоём» очень стройнят фигуру и приносят положительные эмоции маленькому. Это инновационное направление фитнеса, уверенно набирает популярность во всём мире. Это обязательная возможность оторваться от домашних дел, переключиться на что-то более динамичное, зажигательное и совершенно другой направленности. Кстати, такие занимательные занятия, особенно в группе таких же единомышленниц со своими танцующими чадами—прекрасный способ борьбы с послеродовой депрессией, которая, сейчас, довольно распространенное явление.

Помимо всего прочего, важный момент таких танцев заключается в том, что спина танцующего должна быть ровной, с плечами, отведёнными назад. Это ещё один плюс, таких занятий. Выпрямляя и закрепляя спину в танце, вы одновременно подтягиваете и удерживаете в тонусе мышцы живота, бёдер и таких важных после родов, ягодичных мышц. А находящийся в рюкзаке малютка, добавляет вам вес, который помогает подтягивать обвисшие мышцы с такой нагрузкой ещё лучше. После таких занятий ношение ребёнка на руках, представляется очень лёгким и непринуждённым.

Приходя на занятия, одевайтесь в лёгкую, удобную одежду. Желательно, чтобы она была гипоаллергенной, не вызывала раздражения во время движений или когда вспотеете. Лучше надеть что-то из натуральных тканей. Продумайте и выберите удобную и оптимальную форму слинга. Модели с наличием колец не подойдут. Удобнее рюкзачок, май или шарф. Помните, что кушать вам следует, как и перед любыми занятиями спортом или танцами, примерно за час до них. Малышу можно перекусить и за полчаса до занятий.

Маленький ребёнок также извлекает свои «полезности» от таких занятий, помимо хорошего настроения. Он уже в этом возрасте укрепляет ещё такой хрупкий вестибулярный аппарат, развивает чувство ритма, музыкальный слух, воспринимая всё происходящее, как интересную и увлекательную игру. Также такие занятия в столь раннем возрасте, являются прекрасной профилактикой развития дисплазии тазобедренных суставов. Но учитывайте возраст малыша. К такой ритмичной двигательной активности допускаются мамы, малыши которых уже успели вырасти до четырёх-пяти месяцев. А дома самим можно уже потихоньку пытаться «пританцовывать», делая неуверенные шажки вместе с родителями, или пытаться танцевать на родительских руках под знакомую негромкую музыку. Хотя, как показывает практика, малыши быстро привыкают и учатся участвовать в таком весёлом занятии, как **слинготанцы**.

Очень важно, чтобы такие танцы-занятия определял и контролировал опытный и знающий инструктор. Самостоятельные эксперименты в этом вопросе крайне нежелательны. Помимо этого, инструктор должен показать и объяснить новому члену коллектива, как правильно надевать и закреплять её слинг. Ещё одним важным моментом, требующим внимания консультанта по слинготанцам, является правильность и равномерность распределения нагрузки во время занятий. Тяжесть малютки уже довольно ощутима и шесть-семь килограмм ощущается довольно серьёзно на неподготовленной к спортивным нагрузкам спине женщины. Поэтому начинать следует постепенно, не сразу выполняя полный комплекс

танцевальных упражнений. Иначе вы рискуете сорвать спину. Как только почувствуете усталость, сразу говорите об этом тренеру. Вообще прислушивайтесь к своим ощущениям. И если вы почувствуете любой дискомфорт, сразу говорите об этом и останавливайте танцы. Если ребёночек закапризничал—прервитесь, отдохните. Постарайтесь заинтересовать его, переключить его внимание на что-либо. И пожалуйста, только не расстраивайтесь. Ваше недовольство передастся малышу, и, согласитесь, рёв во время танцев, который заразит остальных маленьких танцоров ни вам, не им, совершенно ни к чему. Не стоит сразу стараться выполнить упражнения, рассчитанные на сохранение равновесия. Не забывайте, с вами малыш и он пока ещё очень хрупкий и мягкий слинг его вряд ли защитит от вашего неловкого падения.

Если тренер опытный и занимается с вами, разработав для вас индивидуальную программу занятий, внимательно следит за вашим состоянием и всячески помогает, то за **слинготанцы** вы можете быть спокойны. Ещё правильность прохождения танцевальных занятий можно отследить по следующим симптомам, наступление которых, вы ощутите буквально сразу. Почти через полутора суток, а возможно и раньше, вы почувствуете мышечную боль в пояснице, ногах, спине, руках, лёгкое дрожание конечностей. Это будет, не что иное, как старая добрая крепатура. Обязательно поставьте в известность об этом инструктора и опишите болевые ощущения. Через день-два появится ощущение лёгкости, усталость постепенно уйдёт, а домашние хлопоты с крохой и семьёй, покажутся такими незначительными, что не будут обременять вас однообразием. Наравне с общим состоянием улучшится аппетит. Будьте осторожны с перееданием. Вот здесь как раз лучше всего сесть на правильную диету.

Направленность танцевальных движений очень разнообразна. От самых простых, плавных и ритмичных движений под музыку, до танцевальных композиций в индийском, японском стиле. Искромётная сальса, ритмичный и чарующий фламенко, зажигательный ча-ча-ча и много других мировых популярных ритмов. Также слинготанцы включают в себя некоторые движения и упражнения из пилатеса, йоги, аэробики.