

Si la gymnastique vous ennuie, laissez-vous porter par la musique, et dansez !

Danser, c'est bon pour la santé

De salon, ou latine, la danse est une source de plaisir incomparable qui permet de faire travailler le corps en douceur.

Vous délaissiez les salles de gym pour les pistes de danse ? Bien vous en prenne car c'est un excellent remède pour garder tonus et vitalité. Que vous bougiez sur des airs d'accordéon, des rythmes sud-américains ou des mélodies orientales, votre corps travaille, se remodèle, se raffermi,

se tonifie. Les tensions se relâchent. Les muscles, les articulations et l'appareil cardio-vasculaire sont sollicités en douceur. L'effort est dosé et progressif. Et la danse est l'une des rares activités physiques que l'on peut commencer tard et pratiquer longtemps, sans prédispositions particulières.



4 conseils pour en profiter

1. Dansez, quel que soit votre âge. C'est l'un des meilleurs traitements préventifs de l'insuffisance veineuse. Autre bénéfice, en dansant régulièrement on obtient facilement une augmentation de ses capacités respiratoires de l'ordre de 15 %.
2. Il n'existe pas de contre-indication à la pratique de la danse, sauf en cas de pathologie cardiaque grave. Néanmoins, il est important de toujours rester dans la limite de ses capacités.
3. Privilégiez les danses qui ne sollicitent pas trop la respiration ni le cœur, notamment les danses dites "standard" ou "de salon", surtout si vous êtes débutant.
4. Les personnes qui souffrent d'arthrose peuvent danser mais sans forcer. Dans ces conditions, la danse est même bénéfique, car elle améliore progressivement la mobilité de certaines articulations.

Basée sur un mouvement de rotation du couple, la valse demande un certain équilibre. Musette, elle se danse à petits pas rapides, très pivotés; viennoise, les pas sont plus amples et les jambes exécutent une succession de flexions-extensions avec inclinaison du corps à droite,

puis à gauche. Toutes deux sont excellentes pour muscler les membres inférieurs, et travailler le souffle. Le rythme y est très soutenu. La valse lente ou valse anglaise, au tempo plus tranquille, est moins physique. Il est facile de doser l'effort et le corps travaille de façon complète.

Notre avis: très éprouvante sur le plan cardiaque, la valse se révèle souvent plus physique qu'on ne le croit. Commencez par la valse lente puis avisez en fonction de vos capacités respiratoires.

Né en Argentine à la fin du XIX^e siècle, le tango intègre une large gamme de figures: pivotées, rotatives, déboîtées... voire renversées pour les plus souples ! Il se danse en contact étroit avec le partenaire et demande un important travail de coordination. Les jambes

sont très sollicitées. Pratiqué régulièrement, il galbe les mollets et les cuisses de façon spectaculaire. Il tonifie les abdominaux et affine la taille par ses mouvements en diagonale. Enfin, les bras toujours en contraction se musclent peu à peu.

Notre avis: danse très technique. Mémoire et jambes sont énormément sollicitées. Persévérez et comptez un an avant de vous sentir à l'aise, le jeu en vaut la chandelle. Cette danse développe aussi la sensualité.

Un air de salsa et c'est le soleil qui fait son apparition. Sur un rythme plus ou moins rapide, la salsa, aussi bien en solo qu'en couple, se pratique en souplesse, genoux fléchis, dans une suite de déhanchés et de mouvements chaloupés des épaules. Dynamique, elle

fait appel à l'ensemble des muscles du corps. Jambes, fessiers et abdominaux se tonifient, le dos se redresse, les hanches se délient. Les personnes raides retrouveront une vraie souplesse. Attention si vous avez les articulations fragiles.

Notre avis: un excellent remède contre la morosité. Le dos, les lombaires, les épaules et le bassin travaillent en douceur et le maintien s'améliore. A éviter cependant si vous souffrez des genoux.