

BALL EN LINEA

Ball en línia et permet fer una activitat divertida amb o sense parella basat en les tècniques de coreografies country però adaptades a les músiques actuals, jazz, salsa, cha-cha-cha, swing, bachata, disco, etc.

Ballar, diversió o exercici?

Totes dues coses a part de la diversió és un molt bon exercici que millora la nostra salut física i psicològica, recomanable a qualsevol edat sol ser una activitat en grup que promou les relacions interpersonals.

És un exercici que te efectes similars a altres, com ara caminar o anar en bicicleta: millora la circulació, controla la pressió, augmenta la capacitat pulmonar, controla el colesterol, el sucre i ens ajuda a mantenir la línia.

A part de tot això, manté el cervell actiu, millora la coordinació, enforteix el sistema musclo-esquelètic, preveu la depressió, l'ansietat i combat l'estrès, per les reaccions hormonals del cervell que allibera serotonina i dopamina (hormones que produeixen benestar) i redueix els nivells de cortisol (hormona de l'estrès).

En conclusió, ballar de forma freqüent no només beneficia la salut física sinó també la mental.

Font: Salut a prop.