



Фитнес-ориенталь- это занятие, которое включает в себя движения и элементы восточного танца и обычных фитнес- тренировок. Основная цель таких занятий- улучшение состояния здоровья организма. Следовательно, акцент в этих занятиях с самой сути восточного танца и его философии перемещается на физическую сторону занятий (например, тонус мышц, выбор оптимальной нагрузки и т.д.). Это направление в фитнесе очень перспективно и быстро развивается. Сейчас услуги по фитнес-ориентали можно получить практически в любом престижном фитнес-клубе. Появляются так же такие виды работы, как специализированные курсы и тренинги по этому виду занятий. Например, сейчас очень широко известен такой тренер как Мария Кузнецова, педагог и прекрасная танцовщица родом из Москвы. Безусловно, этот вид занятий имеет свои плюсы: кроме обучения классическому баллидансу, а тонусе держатся практически все мышцы организма, тело развивается очень гармонично. Выносливость, безусловно, возрастает, а навыки исполнения движений по музыке совершенствуются. Так же во время занятий в коллективе царит очень умиротворенная атмосфера, что достигается благодаря использованию музыки в восточном стиле. Но у фитнес- ориентали есть и свои минусы: во время занятий очень мало внимания уделяется совершенствованию черт именно восточного танца, не очень строго соблюдаются арабские ритмы, не используются характерные аксессуары. Но хотелось бы добавить, что для лучшего понимания ценности этих занятий, следует попробовать себя в разных видах фитнеса. Сейчас это широко практикуется, поэтому не стоит бояться смешивать их и экспериментировать.