



Прелесть танца еще и в том, что он не требует чрезмерного напряжения мышц. Танцем живота рекомендуют заниматься и будущим мамам, и только родившим женщинам. Стоит учесть, что нагрузки должны быть уменьшены по сравнению с нормой, необходима и является обязательной консультация с гинекологом (при наличии патологии о танце придется забыть).

Умеренные занятия беллидансом возможны до шестого месяца беременности. Аэробные, а с ними и силовые упражнения нужно исключить. Занятия помогут уменьшить боли во время родов (это связано с умением правильно напрягать и расслаблять определенную группу мышц), улучшат эластичность мышц, что позволит избежать разрывов, а также очень благотворно повлияют на развитие, укрепление мышц таза, пресса. Кроме этого, танец позволяет хорошенько натренировать ноги, сосуды меньше подвержены опасности варикозного расширения. Ноги и спина будут подвергаться гораздо большему давлению во время беременности. Танец позволит быстро вернуться в прежнюю форму уже родившим мамочкам, «подстрахует» грудь, так как в танец вовлекаются тренировки мышц плечевого пояса, и живот. Приятная и ритмичная музыка, удовольствие, получаемое от занятий, пойдет во благо и ребенку!