

Pole Dance

Pole Dance... czenie fitnessu, gimnastyki artystycznej i tańca w niezwykle erotycznej oprawie. To właśnie nie - coraz modniejszy pole dance, czyli po prostu taniec na rurze. Niedługo kojarzony w... cznie z podrz... dnymi barami dla panów oraz rozebranymi kobietami, wyginają... cymi si... w dziwne pozycje. Teraz pole dance zmienia charakter, staje si... wsp... ,czesnym trendem w... d niezale... nych kobiet, kt... re uprawiają... c ten rodzaj sportu zyskują... nienagann... sylwetk... oraz odzyskują... seksapil. Pole dance zapoczą... tkowa, film „Zata... czy... w B... kitnej Iguanie”. Re... yser Michael Radford w 2000 roku nakr... ci, obraz o pi... ciu striptizerkach. Wkr... tce po premierze jedna z aktorek stworzy... a specjalny program ... wiczeniowy, oparty w... a... nie na ta... cu na rurze. Pracuj... w... wczas niemal... e wszystkie partie mi... ni, a ... eby wykona... zestaw ... wicze... , potrzeba wiele wysi... ku. Do utrzymania si... na rurze w odpowiedniej pozycji konieczny jest zmys... r... wnowagi. W nied... ugiem czasie na rynku pojawi... y si... p... ty z zaj... ciami fitnessu, prowadzonymi przez gwiazd... Hollywood - Carmen Electr... . Aktorka rozpropagowa... a bardzo zmys... owe ... wiczenia „Striptease-Aerobic ” jako alternatywny trening. Pole dance szybko zrobi... furor... w USA i Wielkiej Brytanii, uprawia... y go takie s... awy jak Madonna, Fergie, Jessica Alba, Cindy Crawford oraz Terri Hatcher. ... wiczenia na rurze gwarantuj... smuk... e i wysportowane cia... o oraz podnoszą... samoocen... oraz ucz... kobiece... ci. Na zaj... ciach pole dance spala si... mn... stwo kalorii. Przyjmowanie r... ych pozycji, ze... lizgiwanie si... oraz oplatanie rury wymaga sporej si... y i koncentracji. Dlatego te... ten sport przynosi po... dane rezultaty. Począ... tkowo ten rodzaj sportu nie oby... si... bez kontrowersji, uznawany za zbyt erotyczny. Obecnie na sta... e wszed... do program... w treningowych dla kobiet. A na ca... ym ... wiecie organizowane s... zawody w pole dance. Od niedawna tak... e w Polsce. Pole dance to ju... nie tylko erotyczny taniec, ale r... wnie... skomplikowana choreografia, kt... rej wykonania wymaga sporych przygotowa... . Zawodniczki ta... ca na rurze musz... wykaza... si... elastyczno... ci... , doskona... ,... technik... , nietypowymi figurami oraz subtelnymi przej... ciami z jednej pozycji do drugiej. Zapomnie... nie mo... na o seksownym charakterze tego ta... ca. Pole dance mo... e uprawia... ka... da kobieta. Potrzebna jest motywacja oraz otwarto... . W kr... tki czasie podniesie on samoocen... , wyrze... bi sylwetk... oraz wyleczy z r... ych kontuzji (np. plec... w czy karku). Mo... liwie, ... e wkr... tce pole dance stanie si... dyscyplin... olimpijsk... . Mistrzostwa ... wiata ju... si... odbywaj... i cieszą... si... du... ym zainteresowaniem.

About the Author

Autor: Aneta

Source: <http://www.saska-fitness.pl>