

Методичка по Стрип-пластике

Тема 1

Происхождение танца

Сейчас очень популярно стало танцевать стрип-пластику. Одно лишь название заинтересовывает людей. Ощущение двойственное, и интригует, и пугает из-за ассоциаций со стриптизом. Кто-то испугается и не хочет даже и смотреть, а кто-то захочет сразу же изучить смежные направления танца, такие как стрип-пластика, танец живота и go go танцы.

Конечно, некоторая связь со стриптизом есть, и история танца уходит далеко в историю. Но это не равнозначные направления искусства. То, что стрип-пластика то же самое, что стриптиз – сплошное заблуждение.

Истоки направления

Больше всего людей пугает неизвестность. И вовсе неправильно будет судить по одному лишь названию о развратности танца. Для начала лучше посмотреть, откуда идут истоки танца, насколько в нем присутствует эротика, и, возможно, тогда вы измените отношение к танцу и захотите сами изучить танец. Современный танец, в принципе, использует те же предназначения, но к тому же используется и для обольщения. В танце много приходится двигать бедрами, вдобавок к этому присоединяют движения ступней и ног, так выражается форма женского тела формой в букву «S». Так было принято во всех культурах Древнего Востока. Но танец можно было показывать только для других женщин. Были как ритуальные цели, так и религиозные и просто чувственные. Обязательно исполняли такой танец на свадьбах и когда рождались дети.

Гейши тоже танцевали... Этим искусством владели и гейши. Они делали это в совершенстве. Они сделали танец особенно интригующим. Гейши со своим кукольным лицом и годами воспитания определенных качеств, обольщали мужчин яркостью танца, в нем была выражена вся страсть женской природы. Сердце мужчины покорялось с первых секунд. Гейши безукоризненно

владели своим телом, играли на мужских чувствах. Обычным женщинам всего этого не позволялось. Мужчины платили гейшам огромные деньги, это позволяло стать им их первым мужчиной или постоянным любовником.

ТЕМА 2

Обувь для тренировок, разновидности стрипов

Разновидности стрипов

Стрипы - это специальные танцевальные туфли, которые имеют высокий каблук и танкетку. Этот вид обуви используется танцорами разных направлений:

экзотик, стриппоастика, high heels, go-go.

В шоурумах и интернет магазинах вы можете увидеть огромный выбор этой обуви. Чтобы это обилие красоты вас не сбilo с толку, следует разобраться в отличии между стрип обувью.

Высота

- Туфли с платформой 0,5-2 см и каблуком 8-12 см называют «нулевками» их приобретают, как правило, для выступлений на чемпионатах по фитнес-бикини и бодибилдингу.

- Туфли с платформой 3,5-4,5 см и каблуком 13,5-15 см называют «единичками», они отлично подойдут для начинающих танцовщиц.

- Модель «двойка»: платформа 7 см, каблук 18 см – является самой популярной для role dance и подходит для любого уровня подготовки.

- «Тройки» с платформой 9-10 см и каблуком 19-20 см берут, как правило, профессиональные танцовщицы.

- Есть также четверки (10см платформа)

- пятерки (13см платформа). Подобные варианты (четверки и пятерки)

подходит для фотосессий или для очень опытных и искусных профессионалов. Поскольку данная высота является травмоопасной.

Виды

Среди стрип обуви существуют разные вариации дизайна: босоножки, сабо (стипы без фиксации стопы, стипы-шлепки), ботильоны (полусапожки), ботфорты и стрипы в виде туфель с закрытым носком.

Разнообразие туфель для танцев, а в нашем случае для экзота, просто поражает. Главное, сделать правильный выбор в зависимости от ваших целей и не потеряться во всей этой красоте.

ТЕМА 3

Безопасность во время танца, как танцевать на Стрипах без травм

Основные особенности физического развития в подростковом возрасте. Физическое развитие. Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка.

Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т.д.).

К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений.\

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления — интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости.

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности.

Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста — 4-6 см, окружности грудной клетки — 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

К 14-15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет — 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти

статического характера.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам — 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Таким образом, в возрасте 11-14 лет организм подростка в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной физической тренировке. Развиваться физически и духовно ребенку помогает танец.

Но здесь нужно помнить что занятия танцами как и в спорте сопряжены с получением различных травм. Танцевальному травматизму особенно подвержены мышцы спины и ног. Травмы могут проявляться в виде растяжения мышц, разрывов связок, деформации суставов и позвонков.

Травмы и их профилактика.

В обязанности инструктора входит профилактика травм за счет тщательной подготовки к проведению занятий.

К причинам возникновения повреждений относят:

- 1) неправильную организацию тренировочного процесса, недостатки в методике ведения занятий;
- 2) неблагоприятные условия окружающей среды, неудовлетворительное состояние помещений для занятий;
- 3) нарушение занимающимися техники безопасности выполнения элементов, неудовлетворительное состояние обуви занимающихся, нарушение правил врачебного контроля.

Профилактика травм включает:

1. Анализ индивидуальных особенностей человека:
 - возраст, выбор интенсивности и продолжительности нагрузки;
 - вес, выбор амплитуды и скорости движений;

- общее состояние организма, запрещается тренировка в случае заболевания;
- образ жизни, выбор нагрузки в соответствии с наличием или отсутствием стресса;
- уровень тренированности, выбор нагрузки в соответствии с физическими качествам занимающихся и их психическими возможностями;
- техническая подготовленность, выбор координационной сложности и техники движений с учетом уровня технического мастерства.

2. Анализ окружающей среды:

- температура помещения, влияет на длительность разминки, уровень нагрузки;
- время суток, влияет на длительность разминки, уровень нагрузки;
- покрытие пола, влияет на выбор техники движений, на амплитуду перемещений;
- размеры помещения, в совокупности с числом занимающихся влияют на амплитуду движений и широту перемещений;
- обувь, влияет на выбор техники движений;
- использование атрибутов танца — платок, трость, канделябр, меч, повышает риск острых травм в связи с возникновением дополнительной нагрузки.

Будьте максимально собраны мышечно, и сконцентрированы вниманием на движении во время исполнения сложного движения. Предварительно «прокрутите» движение в голове, разбейте движение на подготовительные, попробуйте отработать его по частям, а потом приступайте к целому движению с нужной скоростью исполнения. Во всяком случае, мышцы уже что-то «запомнят» и будут более уверенны в этом движении.

Если чувствуете сильную усталость тела — не приступайте к сложному движению в целом виде вообще, лучше отрабатывайте его по частям. Это будет полезнее для Вашей техники исполнения, не говоря уже о предохранении от травмы.

Не спешите растянуться за один раз! Это невозможно!

Увеличивайте амплитуду постепенно и лучше регулярно, чем время от время. Будьте внимательны во время упражнений на растягивание, «слушайте» ощущение в своих мышцах. Делайте упражнение до чувства «легкого дискомфорта» в мышцах, но не до боли. Растяжка как правило происходит в конце тренировки когда Вы уже устали, поэтому помните об этом и не теряйте бдительности во время упражнений. Это Ваши мышцы, контролируйте их состояние.

Не танцуйте на чем попало!

Липкий пол, мокрый пол, грязный пол – ваши злейшие враги. Никогда на

таких не танцуйте. На липком вы можете повредить суставы и колени. На скользком – упасть... Очень Опасно! А на грязном... грязный очень быстро превращается в скользкий.

Тренируйтесь на матах!

Когда вы тренируете какое-нибудь удивительное движение, которому невероятно сложно научиться, всегда делайте это в безопасном месте. Если в студии – замечательно! Но еще лучше, если в этой студии есть что-нибудь мягкое, на что не страшно падать. В некоторых случаях при обучении движению вы, падая, падаете быстро и глобально, поэтому маты, например, могут избавить вас от травм и боли.

Тренируйтесь поэтапно!

Помимо того, что покрытие должно быть мягче и безопаснее, чем дерево, вы всегда должны обдумывать и проигрывать в уме движение, которое собираетесь исполнить. Всегда думайте, как будут вести себя руки, голова, ноги, корпус. Никогда не знаешь, как поведет себя тело по окончании движения, поэтому лучше все серьезно продумывать, иначе можно закрутиться волчком или что-нибудь сломать – у себя или вокруг себя. Чем основательнее вы изучаете движение перед его исполнением, тем лучше. Также всегда пробуйте его исполнить шаг за шагом, постепенно, и никогда – на одном дыхании. Повторяйте все по кусочкам. Начнете с малого – закончите целым.

Растягивайтесь перед тренировкой!

Да, да, вы уже об этом знаете. Перед тренировкой всегда делайте разминку, а потом растягивайтесь. Помните, что танцы – это спорт, и, как и в спорте, в танцах нужно растягиваться. Особенно если вы пытаетесь научиться движениям, которые делаются при помощи многих мышц и суставов. Растяжка должна занимать 20-30 минут.

Рекомендации при повреждении связок и растяжении мышц и сухожилий. Что представляют собой эти повреждения?

Повреждения связок, входящих в состав укрепляющего аппарата суставов, могут быть неполными (надрывы) и полными (разрывы). Растяжение — это повреждение мышцы или сухожилия. Такие повреждения обычно излечиваются без хирургического вмешательства.

Каковы причины повреждений?

Повреждения связок обычно являются результатом резкого перекручивания. Повреждения мышц и сухожилий могут быть острыми (в результате сильного перенапряжения или перегрузок мышц) и хроническими (в результате повторяющихся перегрузок).

Каковы симптомы повреждений?

При разрывах и надрывах связок появляется локальная боль (усиливающаяся при движении), потеря мобильности (обычно развивается через несколько часов после повреждения) и кровоподтеки в результате истечения крови в окружающие ткани. Чаще всего страдает голеностопный сустав.

В острых случаях растяжение мышц или сухожилий вызывает резкую быстропроходящую боль (пострадавший может услышать характерный звук), быстро развивается отек. Когда острая боль проходит, остается болезненность. Через несколько дней появляется кровоподтек.

Хроническое перегружение мышц и сухожилий приводит к ограничению подвижности, воспалению, болезненности.

Как диагностируются повреждения?

Обычно диагноз ставится на основании анамнеза (учитывается недавняя травма или хроническое перенапряжение), клинической картины и результатов физикального обследования. Рентгенологические исследования позволяют исключить переломы.

САМОПОМОЩЬ

Как наложить эластичную повязку

Повязка эластичным бинтом оказывает равномерное давление на ткани вокруг поврежденных связки, мышцы или сухожилия, способствует предотвращению опухания и обеспечивает поддержку. Ниже объясняется, как наложить эластичную повязку на голеностопный сустав. Так же можно бинтовать колени, запястья, локти и кисти рук.

Этап 1

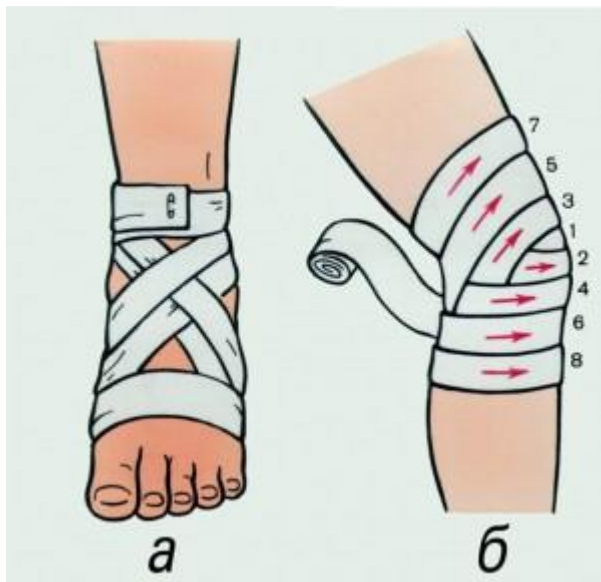
Одной рукой придержите свободный конец эластичного бинта между подъемом стопы и пальцами. Другой сделайте два витка вокруг стопы, постепенно перемещаясь вверх, по направлению к лодыжке. Следите, чтобы каждый виток бинта только частично покрывал предыдущий.

Этап 2

После того как вы дважды обернули бинт вокруг стопы, возьмитесь одной рукой за пятку. Второй рукой сделайте виток вокруг ноги в виде восьмерки, оставив пятку свободной. Сделайте еще одну <восьмерку>.

Этап 3

Теперь делайте спиральные витки вокруг икры, постепенно перемещаясь к колену. Последующий слой бинта должен частично перекрывать предыдущий. Закончить повязку следует чуть ниже колена. Закрепите конец бинта металлическим зажимом или пластырем.



Повязка не должна быть очень тугой!

Старайтесь наложить повязку так, чтобы она удобно обхватывала ногу, но не была тугой. В противном случае повязка будет ухудшать кровообращение. Если вы будете растягивать материал повязки, она получится слишком тугой.

По крайней мере два раза в день разбинтовывайте ногу и накладывайте повязку заново. Если вы почувствуете онемение или покалывание, немедленно снимайте повязку. Когда симптомы исчезнут, можно снова наложить повязку. Если онемение или покалывание не пройдут, обратитесь к врачу.



Как лечат повреждения связок и растяжения мышц и сухожилий?

При повреждении связок назначают болеутоляющие и средства для снятия отечности, сустав иммобилизуют, чтобы ускорить заживление. Чтобы уменьшить отечность, суставу придают возвышенное положение (выше уровня сердца), в течение 12-48 ч регулярно прикладывают лед (упаковку

с кусочками льда следует класть поверх полотенца, чтобы не обжечь ткани льдом).

Для иммобилизации сустава используют эластичный бинт или гипсовую повязку, в серьезных случаях это может быть шинная гипсовая повязка. В тяжелых случаях врач может назначить кодеин или другое болеутоляющее. Если поврежден голеностопный сустав, пострадавшему могут понадобиться костыли.

Повреждения мышц и сухожилий в острой фазе лечат болеутоляющими, холодом в течение первых 48 ч, затем прикладывают тепло. Если мышца разорвана полностью, может потребоваться хирургическое вмешательство.

Хронические повреждения обычно не требуют лечения, но тепло, нестероидные противовоспалительные препараты и болеутоляющие, в состав которых входит мышечный релаксант, помогают снять дискомфорт.

Что может делать человек, если он повредил связку, мышцы или сухожилие?

В течение 48-72 ч после травмы обеспечьте поврежденному суставу возвышенное положение (на ночь подкладывайте под него подушку). В первые два дня через регулярные промежутки времени прикладывайте холод.

Если вам наложили эластичную повязку, заново бинтуя конечность, начинайте бинтовать ниже места повреждения, затем ведите бинт вверх, делая <восьмерки>. При повреждении голеностопа начинайте бинтовать от пальцев и заканчивайте повязку на середине икры. Перед сном снимайте повязку. Если нога бледнеет, начинает болеть, немеет, ослабьте повязку .

Если боль не проходит или усиливается, обратитесь к врачу
Дополнительное рентгеновское исследование может показать наличие перелома.

Помните, что иммобилизованное повреждение связки обычно заживает за 2-3 недели, после чего можно постепенно наращивать активность сустава. Однако если порванная связка плохо заживает и вывихи повторяются, может потребоваться операция.

Заключение

Как и любая дама, Терпсихора требует от своих поклонников определенных жертв. И это выражается не только в преданности занятиям и регулярном их посещении. Одним из главных испытаний, которые придется пережить танцору, являются различного рода травмы. Ученики, безусловно, должны внимательно следить за преподавателем, однако не помешает прислушиваться к собственному телу и голосу разума. Они должны подсказать, что новое движение слишком сложное для немедленного воспроизведения и необходимо разогреть мышцы и как следует растянуть их. Иначе неизбежны травмы.

Перед тем как идти на танцы, сделайте растяжку травмированной зоны. Потяните лодыжки. Убедитесь, что хорошо отдохнули. Травма и боль высасывают из тебя энергию. Берегите свое тело, соблюдайте элементарные правила техники безопасности, входя в танцевальный зал. И поверьте Терпсихора будет к вам благосклонна, вы избежите не приятных сюрпризов в виде травм и сможете танцевать на радость себе многие года.

ТЕМА 4

Особенности тренировки

Стрип пластика представляет собой совокупность физических упражнений, взятых из стриптиза, хореографии и фитнеса. Основная цель занятия — поддержание мышечного тонуса, развитие гибкости, обретение уверенности в себе.

Преимущество этой дисциплины состоит в том, что она доступна для всех желающих, независимо от возраста и спортивной формы. Среди прекрасной половины человечества распространено заблуждение, что стрип пластика рассчитана на обладательниц хорошей фигуры. На самом деле приобрести соблазнительные формы, развить гибкость и растяжку может любая, необходимо лишь регулярно и упорно заниматься.

В структуре занятия выделяются:

- Разминка и растяжка — первые этапы тренировки, когда происходит разогрев мускулатуры, подготовка к основным нагрузкам.
- Изучение движений, в том числе на полу.
- Постановка танца, освоение связок и комбинаций под музыку.

Польза от занятий

Стрип пластика оказывает благоприятное влияние на физическое и психологическое состояние человека. Среди положительных эффектов можно выделить следующие:

- - Фитнес-эффект. Нагрузка на тренировках весьма интенсивная, поэтому эффект аналогичен тому, который появляется при занятиях фитнесом: рост выносливости, сжигание лишних килограммов. И все же упражнения в стрип-пластике не аэробные, поэтому слишком быстрого и значительного похудения ожидать не стоит.
- Умение управлять своим телом. Стрип-пластика чаще всего привлекает женщин, считающих себя недостаточно грациозными и пластичными, неуклюжими, имеющих недостатки осанки или походки и т.п. В результате занятий формируется умение владеть телом, держать спину и красиво ходить, появляется ловкость и чувство баланса.
- Коррекция фигуры. В танце принимают участие практически все группы мышц, что ведет к формированию красивого рельефа. Даже если вес при этом существенно не изменяется. Опять же, молниеносного эффекта в виде осиной талии вместо приличных размеров животика может и не появиться, но с течением времени тело подтянется и станет точеным.
- Улучшение здоровья. Танец и все выполняемые упражнения улучшают снабжение тканей кровью, укрепляет суставы, тонизирует мускулатуру, нормализует работу сосудов. Это особенно значимый эффект для тех, кто недостаточно активен в повседневной жизни.
- Борьба со стрессом и депрессией. Наряду со снятием напряжения и общим раскрепощением расслабляется и нервная система, налаживается сон, исчезает бессонница, повышается настроение и работоспособность. Кроме того, женщины, занимающиеся этим танцем, чувствуют себя увереннее, избавляются от комплексов, учатся любить себя и свое тело со всеми достоинствами и недостатками.

ТЕМА 5

Секреты от педагога, как правильно двигаться, чтобы уверенно танцевать на подъемах, как ухаживать за телом во время и после тренировки

Как помочь организму и восстановиться быстрее — и, следовательно, тренироваться эффективнее?

1. Сон

Спать надо 8 часов в день, это все знают. Но особенно важно спать достаточное количество времени, если вы активно тренируетесь. Недосып = недовосстановление = перегруз = перетренированность = травма

2. Массаж

Массаж — это не спа-роскошь, а средство борьбы с забитыми мускулами. Потому что забитые нерастянутые мускулы = травма. Главное — выбирать спортивный массаж, а не нежные «поглаживания» с умасливанием кожи чем-нибудь ароматным. Последнее приятно, но толку даст мало.

3. Компрессия

Компрессия — это специальная тугая, немного сдавливающая нужные нам части тела одежда, которая за счет этого давления позволяет мышцам быстрее восстанавливаться и медленнее закисляться.



Баня или сауна — или в противовес им *криотерапия* -)) — это дозированный стресс для организма. Пока он с ним активно борется, он вырабатывает больше нужных нам для восстановления веществ.



5. Бикрам-йога

Бикрам-йога проходит в помещениях, нагретых до 40 градусов, пот льется со всех ручьем, коврик потом обычно можно выжимать. Это вариант восстановления как раз для чайников-любителей, так как это

одновременно йога (которая суть тоже есть вариант рекавери-тренировки за счет **растяжки**) + сауна. То есть — экономия времени, которого у обычного человека с работой и семьей обычно нет.



Ну а если вам в горячей атмосфере плохо, как, например, мне (или у вас больное сердце и есть другие противопоказания) — просто сделайте **растяжку обязательным пунктом программы тренировок на неделю (после тренировок и как отдельная самостоятельная)**. Нерастянутые мышцы = травмы и никакого нормального восстановления.

6. Ролики для раскатывания

Их смысл в том, что они обеспечивают миофасциальный релиз. Как делать: кладете интересующую вас часть тела (например, забитые после бега голени) на ролл. Ноги должны на нем лежать всем своим весом. И катаете. Если нашли место, где больно особенно (а больно будет **ВЕЗДЕ**) — задержитесь на нем (да-да, чтобы избавиться от боли после тренировок, требуется еще больше боли!). Подавите на это место секунд 20. Катайте дальше. Смените позу -) Прокатать таким образом можно все тело — и это крутой релакс.



7. Правильное питание



Если вы активно тренируетесь, вы так же активно должны пить воду. Она не только будет выводить из организма все им переработанное, что будет приводить к более быстрому восстановлению. Она еще очень нужна той тонкой пленочке, в которую наши мышцы «упакованы». **«Фасциям нужна вода!»** «Едите много белка — пейте, пейте и пейте. И чтобы не забывать пить, просто купите себе самую красивую бутылочку для воды»



И еще сюда же: витамины и минералы

ТЕМА 6

Эмоциональность в танце

Правильно подобранная музыка придаст эмоциональный подъем на занятиях. А ее содержание направит в нужное русло, поможет самовыражению ученика. Правильная подготовка к занятиям сможет раскрыть, придать возможность понимать танец в совокупности с музыкой. Поэтому музыка должна обязательно сопровождать занятия, приучать к эмоциональному настрою.

Музыка и должна помочь освоить эмоциональную часть танца. Педагоги обязаны подобрать соответствующий репертуар, который был бы разнообразный и многогранный. Только разное восприятие одного движения под непохожую по эмоциональности, ритму музыку поможет

лучше развить образную составляющую танца. Эмоциональность делает танец привлекательней для восприятия.

ТЕМА 7

Психологическая сторона вопроса. Почему именно секс-танцы?!

- ▶ Причина 1. Часто начинающие танцоры, освоив базовые элементы, технически их правильно исполняют, но в танце чувствуется недостаток естественности, раскрепощённости, актёрского мастерства. Именно поэтому начинающим танцорам можно порекомендовать взять несколько уроков стрип-пластики.
- ▶ Причина 2. Стрип-пластика благотворно влияет на весь организм, укрепляя мышцы всего тела. Нагрузка равномерно распределяется на все мышцы, тем самым заставляет активно работать сердечно-сосудистую систему, поэтому второе название стрип-пластики – кардиострип.
- ▶ Причина 3. Стрип-пластика повышает самооценку. Главная изюминка данного направления – психологическое раскрепощение, преодоление своих комплексов. С появлением гибкости, грациозности женщина ощущает себя желанной, ловя на себе взгляды заинтересованных мужчин.
- ▶ Причина 4. Стрип-пластика – отличное средство для похудения. Как и любой другой танец, она требует старания и больших физических нагрузок. Поэтому, если к танцам отнестись серьёзно, ваши старания будут вознаграждены по достоинству.

Поскольку стрип-пластика является спортивно-эротическим танцем, то занятия включают в себя разминку, растяжку, фитнес-упражнения, которые помогают обрести грациозное и гибкое тело.

- ▶ Причина 5. Стрип-пластика как искусство перевоплощения. Согласитесь, каждая женщина мечтает примерять на себя необычный, не свойственный ей образ, но в жизни это сделать трудно по разным причинам. Стрип-пластика подразумевает собой мини-спектакль, в котором главную роль будете играть Вы, выбирая свой образ сами.