

Пилатес или танцы: что лучше для тех, кто хочет изменить себя?,

Пилатес представляет собой разновидность фитнеса. Его популярность растет с каждым днем. При этом с танцами люди знакомы со времен начала существования человечества. Что же больше подходит тем, кто решил, что нужно стать здоровее, красивее, морально устойчивее и т. д.? Конечно, тот, кто связан с фитнесом, интересуется, логично будет окончить [курсы инструкторов по пилатесу](#), заниматься самосовершенствованием в этой области и нести такую культуру в массы. То же самое и с танцами. Но что, если оба направления вам интересны, но выбрать нужно что-то одно?

В каких случаях лучше пойти на танцы, а в каких на пилатес?

На помощь сомневающимся могут прийти такие факты:

1. Если вы хотите восстановиться после физической травмы, боитесь резких движений, то вам лучше записаться на пилатес. Эту систему упражнений разработал спортивный специалист с соответствующей названию фитнеса фамилией. Пилатес создавался с целью помочь раненым в Первой мировой войне реабилитироваться. Солдаты с его помощью быстро возвращались к жизни и своим обязанностям.
2. Если вы хотите получать удовольствие от самого процесса, а не только от результата, то, скорее всего, вам больше подойдут танцы. Тренировки, репетиции, выступления - все это дарит позитивные эмоции, захватывает.
3. Если вам хочется больше движения, драйва, то танцы - ваш вариант. Пилатес - это исключительно медленные, размеренные тренировки. Они подойдут больше людям, требующим программы "антистресс", не желающим спешить и перевозбуждаться.

По каким бы вы критериям ни выбирали себе занятие, стоит всегда обращать внимание на абсолютные и относительные противопоказания к нему. Например, пилатесом не рекомендуется заниматься беременным, людям старше 40 лет, при острых болях и жаре, а танцами - тем, у кого проблемы с позвоночником, гипертония, патологии органов ЖКТ (для танца живота) и др.