

Den som har hälsa har hopp, och
den som har hopp har allting.
God hälsa är det som får dig att
känna att just nu är den bästa tiden
på året.

Lunds dansklubb Gåsastegets klubbtidning Gåsabladet kommer ut flera gånger per år

FRÅN REDAKTÖRENS HORISONT:

God fortsättning på det nya året där vi fortfarande måste hålla distans och följa alla råd från myndigheter. Man börjar tröttna på bara digitalt umgänge även om det kan vara ganska kul ibland. Överallt försöker man anpassa sitt liv efter de nya utmaningarna som pandemin innebär. Det är rätt tufft för de flesta. Ljusglimtar finns men ännu är det inte mycket dans och man pendlar mellan hopp och förtvivlan.

Dans är ett sätt för människor i alla åldrar att hålla sig i form. Utöver att det är kul har dansen också stor positiv inverkan på kroppen. Dans är en aktivitet som verkligen lättar upp människors monotona liv. Emotionell, mental, fysisk och allmän hälsa drar alla stor nytta av den. När någon bestämmer sig för att prova ett nytt sätt att träna brukar de tänka på hur kul det är. Och detta är precis vad dans är – kul!

Inser att min rörlighet och konditionen blivit sämre av att inte kunna få motionen från dansen. Livet har dessutom blivit mer enformigt när de flesta aktiviteter inomhus är omöjliga nu. Livet har blivit tråkigare även om man försöker promenera mer och vara mer ute i naturen så blir saknaden av tisdagsdans bara värre.

Det finns andra otroliga hälsoeffekter från att dansa som ni troligen inte visste eller hade en aning om. Vet inte om det är rätt tillfälle att påminna om alla hälsoeffekter från dansen men här kommer lite hämtat från "Steg för Hälsa" från april 2019 som delas upp på flera blad inlindat med fantastiska och njutbara bilder från Konstlagret, Signatur: Michelanemo på temat **Dans & Musik**.



PasoDoble



Dancing in the Rain

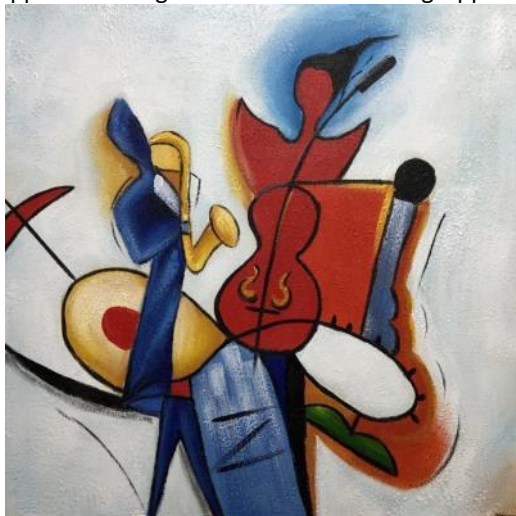
HÄLSOEFFEKTER AV DANS: SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL, Del 1

Hjälper ditt hjärta. Dans är en utmärkt aktivitet för personer med risk för hjärtsjukdom. En italiensk studie visade att personer med hjärtsvikt som praktiserade dans som en form av motion förbättrade sin hjärthälsa tillsammans med andning och livskvalitet på ett betydande sätt jämfört med personer som red, cyklade eller gick i ett motionsspår.

Viktninskning är en annan av alla hälsoeffekter av dans om den utförs kontinuerligt. En studie i Journal of Physiological Anthropology fann att ett aerobt träningsprogram med dans är lika effektivt för viktninskning och ökad andningskapacitet som cykling och jogging.

Ökar din energi. Saknar du energi under dagen? Dans kan hjälpa dig att återställa den. En studie som publicerades i The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition fann att ett veckodansprogram kunde förbättra fysisk prestationsförmåga och energinivåer hos vuxna.

Förbättrar flexibilitet, styrka och uthållighet. ÄVEN DANS I LITEN SKALA kräver en stor mängd av flexibilitet. Majoriteten av danslektioner börjar med en uppvärmning som innehåller flera olika stretchövningar. När du dansar måste du pressa dig själv för att uppnå tillräcklig rörelse hos alla muskelgrupper.



Moosica



Guitrix

HÄLSOEFFEKTER AV DANS: SKAKA LOSS FÖR HÄLSANS SKULL, fortsätter i kommande blad.

Håll ut och ta hand om dig för allas skull tills vi kan ses på en dansbana någonstans igen. / Thomas P.S. Har lyckan nått dig – släpp den inte!



Gåsasteget står i startgrupparna och är redo när det blir läge. Håll tummarna för att pausen inte blir så lång.

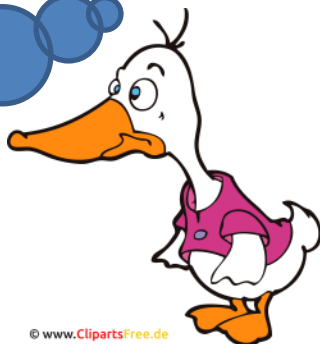
Dans är mer än bara motion, det är roligt, det är bra träning också.

Om du vill bli stark, smidig eller få bra kondition. Fortsätt dansa!

Livet handlar inte bara om att överleva, du ska leva också.

Man måste vänta på sig själv
ibland, så att man kan komma
ifatt. Det är så ofta som man
springer ifrån sig själv.

Den som väntar på att få
dansa, väntar alltid för länge!



Tillsammans hjälps vi åt att vara rädda om varandra!