

## Nhảy tango tất cho số c khế

T&#225;c Gi&#7843;: Thanh Ph&#225;ng

Th&#7913; S&#225;u, 10 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 13:22

---

Điêu tango xuất hiện ở các vùng ngoại ô thành phố Argentina vào cuối thế kỷ 19.



Đây là một vũ điệu mang nhiều ảnh hưởng khác nhau, đặc biệt là của châu Âu và châu Phi, tất cả là pha trộn những nhịp điệu do những người nô lệ da đen mang đến châu Mỹ Latinh và những điệu nhảy truyền thống của người châu Âu nhập cư.

Vào đầu thế kỷ 20, dân Argentina vẫn nhảy tango trên đường phố. Những thế hệ đó, dần nhập cư sang châu Mỹ Latinh, nên nam giới đồng giới ba người, thành ra nhiều khi do thiếu đàn ông, các cặp đôi nhảy tango với nhau.

Đó là vài nét về lịch sử của tango. Những nhìn từ góc độ số c kho, nhảy tango thoát ra cũng giống như chúng ta đi bộ theo điệu nhạc và bây giờ hầu như mọi ai cũng biết là đi bộ rớt có lợi cho toàn bộ hệ tim mạch và cũng rớt có lợi cho trí não, dù là một bất cứ đâu tuở nào.

Tuy là nhảy theo điệu nhạc, nhưng chúng ta có thể gia giảm nhịp chân tùy theo mong muốn. Cho

## Nhảy tango tốt cho sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: Thanh Ph&#225;ng

Th&#7913; S&#225;u, 10 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2011 13:22

---

nên, già trẻ lớn bé đều có thể nhảy tango để cải thiện.

Tổ chức Y tế Thế giới và nhiều chuyên gia khuyến nghị là mọi người có sức khỏe tốt thì mỗi ngày nên tập thể dục đi bộ khoảng 30 phút. Đi bộ thường xuyên sẽ giúp giảm thiểu cholesterol, mỡ, đường, trong máu, giảm thiểu nguy cơ ung thư vú và ung thư ruột già.

Nói chung là đi bộ thường xuyên giúp giảm 30% nguy cơ tử vong vì bệnh tim mạch. Điều này hoàn toàn có thể thực hiện được trong cuộc sống thường ngày, ví dụ như nếu bạn có đi xe bus, thì nên xuống trước một trạm rồi đi bộ tiếp, có leo cầu thang thì nên lấy thang bộ hơn là thang máy, v. v. Hoặc nếu không thì đi bộ quanh nhà, lối vào nhà, lối ra nhà cũng là những cách giảm cân hiệu quả.

Việc thường xuyên đi bộ thì vào đầu năm nay, các nhà khoa học Mỹ và công bố một nghiên cứu cho thấy là đi bộ càng nhanh thì càng sống lâu, và điều này được biết đến đúng với mọi người trên 75 tuổi, nam cũng như nữ. Nếu bạn nhảy tango thì bạn sẽ có những lợi ích nào đó có lợi cho sức khỏe, nếu bạn thì càng nhảy tango thì càng sống lâu.

Một khác, điều kiện tango phát triển sẽ cân bằng và sự uyển chuyển của cơ thể và điều này cũng rất tốt cho tinh thần của chúng ta. Ngoài ra, khi nhảy tango, cũng giống như các điệu valse hay rumba, bạn có hai người, tức là bạn có sự hòa nhịp giữa hai người.

Hai người cùng nhịp bước theo chỉ dẫn của người dẫn và chỉ dẫn kim cương trong tiếng nhạc du dương của điệu tango, mang lại niềm vui sống khỏe khoắn tốt đẹp cho tinh thần.