

# Lev 10 år længere

En ny undersøgelse viser, at Square Dance kan tilføje 10 år til dit liv.

Dr. Arron Blackburn påstår: "Det er åbenlyst, at Square Dancing er den perfekte form for motion. Den kombinerer alle de positive aspekter af intens fysisk aktivitet uden negative elementer."

Undersøgelsen var baseret på de fysiske undersøgelser, der viser, at både kvindelige og mandlige Square Dancere kan forvente at leve fint over 80 år eller mere.

Bevægelserne i Square Dance forøger hjertefunktionen som enhver god aerobic øvelse. Alle de hurtige retningsskift både løsner og strammer musklerne op. Dog ikke så meget, at det virker skadeligt. Når man ikke bevæger sig i Square Dancen, så klapper man i hænderne eller tripper med fødderne, hvilket alt i alt medvirker til en god og langvarig kondition.

*Efter CALLERLABS Press Release - August 1998.*

*Frit oversat af Max Fris den 30.09.98.*