

2022-11-24

Linedance är bra för både kropp och knopp Att dansa på rad - gör PRO:are glad

Varje torsdag träffas PRO Björkskatan Linedance-grupp och dansar på linje utifrån olika fotpositioner och fasta stegkombinationer. De flesta stegkombinationerna är koreograferade till en viss låt och har ett eget namn som till exempel dagens danser - Eas Up och Trickle Trickle. Dansutbudet är stort, för idag finns det runt 18 000 danser och det kommer ständigt nya. När man satt ihop de olika stegen och bildat dansen så upprepar man detta tills låten är slut.

Att dansa Linedance är ett trevligt sätt att få motion och man får träna både koordination och balans. Dansstilen har också andra goda effekter. Man får använda hjärnan och träna sitt minne när man ska lära sig de olika dansstegen.

För den som vill förebygga benskörhet är Linedance ett bra alternativ. Universitetssjukhuset i Umeå har genomfört en studie på ett femtiotal kvinnor som dansade Linedance. Det visade sig att bentätheten bevarades och att den även ökade ända upp till 25%.

- Man blir glad och känner sig upplyft hela dagen när man dansat ett träningspass, säger en av deltagarna.

- Det är så roligt att träffas och dansa, för vi har en så fantastisk duktig och bra ledare, säger de åtta deltagarna enhälligt.

Ann-Christine Nilsson, PRO Björkskatan, är utbildad ledare i Linedance. Till medryckande musik står hon framför deltagarna och lotsar dem i de olika danskombinationerna.

Det kan bli många glada skratt i gruppen då ett felsteg kan locka till munterhet. Men alla är skickliga och har lärt sig de olika stegen, de dansar samstämmigt och de har full kontroll på ben och fötter.

Att dansa på rad - gör en PRO:are glad.

Berit Olofsson, styrelseledamot PRO Björkskatan



