

精彩生活
巧技能

都来跳舞吧

每周两到三次，每次花上 30 分钟的时间与你的家人共同运动，伴着欢快的音乐，翩翩起舞！



你需要：

两个或两个以上的人、开放的空间以及音乐。选择你最喜欢的音乐，或者如果感兴趣的话，也可以选择一些异域风情的音乐。

在哪里跳舞：

可以在室内清理干净的地板上或者利用户外广阔的空间跳舞。



尝试这些舞蹈游戏：

- **即停舞蹈** - 某人随机暂停音乐，音乐一停下来所有人都要静止不动。如果你动了，你就坐下来。坚持到最后仍在跳舞的人就赢了。
- **扩张舞蹈** - 某个人做某个舞蹈动作。下一名玩家重复那个舞蹈动作并且再加上一个新动作。那么谁能够记得最多的舞蹈动作呢？
- **家庭舞蹈** - 设计家人能够同跳的舞蹈。小窍门 - 你可以在 YouTube 视频网站和其它网站上找到舞蹈初学者的视频教程。

www.lifetothefullest.abbott

并非所有运动都适合所有人。在参加任何体育运动之前，请就适合你的运动量和运动类型咨询你的医生。



life. to the fullest.

Abbott