



# A Minute for Your Health

## *Dance, dance, dance*

February 2025

Dancing is a universal human experience. We dance for many reasons, to express joy, celebrate life events, and for religious and cultural rituals. Dance is a combination of several activities that are good for us: exercising, listening to music, and connecting with other people. Remix those into one groovy package, and you've got a fun activity that benefits mental and physical health. No matter age, body size, physical abilities, or skill level, **everyone** can dance.

### Physical benefits

Dancing can...

- improve your heart and lung health
- increase your muscular strength, endurance, and overall fitness
- strengthen your bones and reduce your risk of osteoporosis
- improve your balance and spatial awareness
- help with joint stiffness from osteoarthritis
- improve sleep



### Mental benefits

Dancing can...

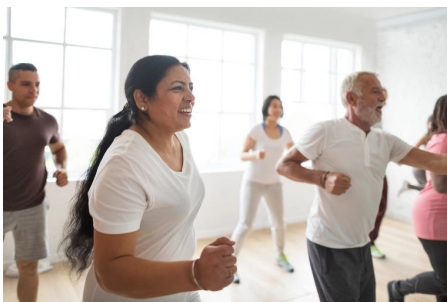
- help keep your memory active
- reduce stress and improve your mood
- improve your emotional wellbeing, ease depression, and increase motivation
- improve your social skills and self-confidence
- build social connection



# How to dance

A great thing about dance is that it's universal. We might not all speak the same language, but everybody understands dance. Best of all, dancing can easily be incorporated into every step of your day. Natural talent is not required! Dance because it feels good. Don't let worries about looking silly stop you from having fun.

- Take a dance class. If you want to interact with others while you dance, consider enrolling in a virtual or in-person class. Health clubs, community centers, schools, and other organizations often offer studio dance classes for all experience levels. On campus, the Work Fit program offers classes online and in-person that are free for employees..
- Dancing can be just as fun by yourself as it is with others. Turn on a catchy song and move your body to the beat and sounds. When no one is watching, it can be easier to enjoy the experience and not worry about how you look.
- Learn a routine. If you want to challenge yourself, try teaching yourself a dance routine that someone else created. You can download apps or watch videos that explain a routine step-by-step. You can also learn movements and routines from watching a dance performance over and over.
- Find your rhythm. Whether you're folding laundry, walking your dog, taking a shower or doing the dishes, tune in to what makes you happy and bust a move.
- Break to dance. You don't need to be a skilled dancer to take a break and find your footwork. Bopping to your favorite beats is a great way to get moving and stay healthy. Dance breaks can be as simple as turning music on and standing up and sitting down in a chair 10 times. Add some arm and shoulder movements to make it more fun.



## **February Exercise: find your move and groove**

- Find some music you can dance to and have it ready to play.
- Explore dance classes like Zumba, Bollyx, hip hop, swing, or ballroom.
- Make time every day to boogie, and dance as if no one is watching!



# Un minuto para su salud

## *Baila, baila, baila*

Febrero de 2025

Bailar es una experiencia humana universal. Bailamos por muchas razones: para expresar alegría, celebrar acontecimientos de la vida y para rituales religiosos y culturales. Bailar es una combinación de varias actividades que son buenas para nosotros: hacer ejercicio, escuchar música y conectar con otras personas. Si las combinamos en un solo paquete, obtenemos una actividad divertida que beneficia la salud mental y física. Sin importar la edad, el tamaño corporal, las capacidades físicas o el nivel de habilidad, todos pueden bailar.

### **Beneficios físicos**

Bailar puede...

- mejorar la salud de tu corazón y tus pulmones
- aumentar tu fuerza muscular, tu resistencia y tu estado físico en general
- fortalecer tus huesos y reducir el riesgo de osteoporosis
- mejorar tu equilibrio y tu percepción espacial
- ayudar con la rigidez de las articulaciones causada por la osteoartritis
- mejorar el sueño



### **Beneficios mentales**

Bailar puede...

- ayudar a mantener activa la memoria
- reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- mejorar el bienestar emocional, aliviar la depresión y aumentar la motivación
- mejorar las habilidades sociales y la confianza en uno mismo
- crear conexiones sociales



# Cómo bailar

Una de las mejores cosas de la danza es que es universal. Puede que no todos hablemos el mismo idioma, pero todo el mundo entiende la danza. Lo mejor de todo es que la danza se puede incorporar fácilmente a cada paso de tu día. ¡No hace falta tener talento natural! Baila porque te hace sentir bien. No dejes que la preocupación por hacer el ridículo te impida divertirse.

- Toma una clase de baile. Si quieres interactuar con otras personas mientras bailas, considera inscribirte en una clase virtual o presencial. Los clubes de salud, centros comunitarios, escuelas y otras organizaciones suelen ofrecer clases de baile en estudio para todos los niveles de experiencia. En el campus, el programa Work Fit ofrece clases en línea y en persona que son gratuitas para los empleados.
- Bailar puede ser tan divertido solo como con otras personas. Pon una canción pegadiza y mueve tu cuerpo al ritmo y los sonidos. Cuando nadie te esté mirando, puede ser más fácil disfrutar de la experiencia y no preocuparte por tu apariencia.
- Aprende una rutina. Si quieres desafiarte a ti mismo, intenta aprender una rutina de baile que otra persona haya creado. Puedes descargar aplicaciones o ver videos que expliquen una rutina paso a paso. También puedes aprender movimientos y rutinas viendo una presentación de baile una y otra vez.
- Encuentra tu ritmo. Ya sea que estés doblando la ropa, paseando a tu perro, dándote una ducha o lavando los platos, sintoniza con lo que te hace feliz y muévete.
- Haz una pausa para bailar. No es necesario ser un bailarín experto para tomarse un descanso y encontrar su ritmo. Bailar al ritmo de sus ritmos favoritos es una excelente manera de ponerse en movimiento y mantenerse saludable. Los descansos para bailar pueden ser tan simples como poner música y pararse y sentarse en una silla 10 veces. Agregue algunos movimientos de brazos y hombros para que sea más divertido.



## **Ejercicio de Febrero: encuentra tu movimiento y ritmo**

- Encuentra música con la que puedas bailar y tenla lista para reproducir.
- Explora clases de baile como Zumba, Bollyx, hip hop, swing o baile de salón.
- ¡Dedica un tiempo todos los días a bailar como si nadie te estuviera mirando!



# 健康时刻

## 跳舞，跳舞，跳舞

2025 年 2 月

跳舞是人类普遍的体验。我们跳舞的原因有很多，比如表达喜悦、庆祝人生大事、宗教和文化仪式等。舞蹈是多种有益于我们的活动的结合：锻炼、听音乐和与他人交流。将这些活动融合在一起，你就得到了一项有益于身心健康的有趣活动。无论年龄、体型、身体能力或技能水平如何，每个人都可以跳舞。

### 身体上的好处

跳舞可以.....

- 改善你的心肺健康
- 提高你的肌肉力量、耐力和整体健康
- 强健你的骨骼，降低患骨质疏松症的风险
- 提高你的平衡能力和空间意识
- 帮助缓解骨关节炎引起的关节僵硬
- 改善睡眠



### 精神上的益处

跳舞可以.....

- 帮助保持记忆力
- 减轻压力，改善情绪
- 改善情绪健康，缓解抑郁，提高动力
- 提高社交技巧和自信
- 建立社会联系



# 如何跳舞

舞蹈的一大优点是它具有普遍性。我们可能说的不是同一种语言，但每个人都能理解舞蹈。最重要的是，舞蹈可以很容易地融入到你日常生活的每一步。不需要天赋！跳舞是因为感觉很好。不要因为担心自己看起来很傻而影响你的乐趣。

- 参加舞蹈课。如果您想在跳舞时与他人互动，可以考虑报名参加虚拟或面对面的课程。健身俱乐部、社区中心、学校和其他组织通常为所有经验水平的人提供工作室舞蹈课程。在校园内，Work Fit 计划为员工提供免费的在线和面对面课程。
- 独自跳舞和与他人一起跳舞一样有趣。打开一首朗朗上口的歌曲，随着节拍和声音摆动身体。当没有人在看时，您可以更轻松地享受体验，而不必担心自己的外表。
- 学习舞蹈套路。如果您想挑战自己，可以尝试自学别人创作的舞蹈套路。您可以下载应用程序或观看逐步解释舞蹈套路的视频。您还可以通过反复观看舞蹈表演来学习动作和套路。
- 找到您的节奏。无论您是在叠衣服、遛狗、洗澡还是洗碗，请关注让您开心的事情并开始跳舞。
- 跳舞。您无需成为熟练的舞者即可休息并找到自己的舞步。随着您最喜欢的节奏跳舞是运动和保持健康的好方法。舞蹈休息可以很简单，只需打开音乐，在椅子上站起来并坐下 10 次即可。添加一些手臂和肩膀动作会让它更有趣。



## 二月锻炼：找到自己的动作和节奏

- 找到一些可以跳舞的音乐，并准备好播放。
- 探索尊巴舞、Bollyx、嘻哈、摇摆舞或交谊舞等舞蹈课程。
- 每天抽出时间跳舞，仿佛没有人在看！