

Aby cieszyć się dobrą dyspozycją fizyczną, należy pamiętać że najlepszym sposobem jest codzienny trening. O wiele lepiej jest ćwiczyć codziennie w małych ilościach, niż co parę dni w dużych ilościach. To jest np. na przykładzie tańca. Jeśli chodzi o break Dance, jest to taniec połamany, czyli trzeba wykonywać trudne figury, do których należy być dobrze rozciągnięty. To samo dotyczy jednego z jej elementów czyli akrobatyki, wymaga niesamowitego rozciągania się ciała.

Aby dobrze je wyćwiczyć nie wystarczy ćwiczyć raz na tydzień na zajęciach po godzinie, lecz codziennie choćby po pięć minut, jest to bardzo wskazane. Dlaczego? Wystarczy przekonać się samemu. Przećwiczyć i być ładnie rozciągnięty przez jedną godzinę, i za tydzień spróbować jeszcze raz. Rezultat taki, że trzeba rozciągać od początku tak jak tydzień temu. Mięśnie się rozciągają i powinno się je rozciągać codziennie, aby się nie kurczyły. Unikając tego się kurczą i znów jest ciężko. Przy rozgrzewce odczuwa się coraz bardziej natężony ból. Również nie powinno się brać środków dopingujących, możemy usłyszeć że są środki dzięki czemu czujemy się lepiej i wszystko łatwiej będzie się robiło. Jest to coś co ma skutki uboczne i może podziałać na pewną chwilę, lecz potem niestety do niczego to się nie przyczynia, a może tylko zaszkodzić. Robią tak ludzie, którzy zaczynają osiągać różne sukcesy, a głodni są wyższych miejsc, lub tacy którzy zajmują ostatnie zajęcia na zawodach różnych. Sięgają aby to wyjście było parę razy lepsze.