



## Zumba dla gibkości i równowagi

2022-05-05

**Zumba to nic innego jak fuzja tańca i fitnessu. Tańcząc, ćwicząc i beztrudnie bawiąc się jak dziecko, gubisz nadwagę, modelujesz sylwetkę, a muzyka sprawia, że nawet nie czujesz, że tracisz około 500-600 kalorii podczas jednych zajęć. Zumba to zajęcia fitness dla każdego.**

Na podstawie serii ścieżek muzycznych instruktor wykonuje proste choreografie, które są naśladowane przez uczestników. Choreografie powtarzają się na kolejnych zajęciach, co pozwala na zapamiętywanie sekwencji kroków.

**Zumba** to podróż po wielu stylach tańca – hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, flamenco, reggaeton czy tańca brzucha. Wykorzystywane są także elementy treningu siłowego (przysiady, zakroki) oraz treningu cardio. Ta forma ruchu jest przeznaczona dla wszystkich niezależnie od wieku, płci, zdolności ruchowych, ponieważ łatwo ją dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości.

### Historia Zumby

Zumba została stworzona przez Alberta „Beto” Pereza, sławnego kolumbijskiego trenera fitnessu, który zapomniał przynieść kasetę z muzyką do aerobiku, co zmusiło go do improwizowania i użycia prywatnej kolekcji muzyki latynoskiej. Okazało się, że zajęcia zakończyły się sukcesem i Perez postanowił kontynuować ćwiczenia fitness z taką muzyką. Beto, bo tak wszyscy nazywają twórcę programu, do dziś prowadzi zajęcia i ma swoje studio w Miami. Aktualnie program ten występuje prawie we wszystkich krajach na świecie.

### Zalety uczestnictwa w zajęciach Zumby:

- Poprawia kondycję. Uczestnicząc w treningu wzmacnia się wytrzymałość organizmu. Oddech robi się głębszy, a organizm jest lepiej dotleniony. W praktyce oznacza to, że z upływem czasu można ćwiczyć dłużej i intensywniej
- Odstresowuje. Przestajesz myśleć o problemach i całkowicie się relaksujesz
- Pomaga w odchudzaniu. Zumba to jeden z lepszych sposobów na zrzucenie nadmiaru kilogramów. Odchudzanie odbywa się w ruchu, więc ciało równocześnie ujędrnia się, a cellulit redukuje się do minimum
- Czas mija w mgnieniu oka. Jeśli nie lubisz monotonnych ćwiczeń, program ten jest właśnie dla Ciebie.
- Pewność siebie i świadomość ciała. Treningi łączące taniec i aerobik zwiększają świadomość ciała. Ruchy stają się bardziej płynne, a Ty patrząc w lustro zaczynasz się sobie coraz bardziej podobać i czujesz się pewniej w kontaktach z innymi ludźmi
- Spotykanie się z gronem osób, które mają tę samą pasję. Zumba, to nie tylko zajęcia na sali. Wiele osób zawiera przyjaźnie, które przekładają się na życie prywatne.

Nie zaleca się wykonywania tak energicznych zajęć fitness osobom z problemami układu oddechowego, sercowo-naczyniowego i układu mięśniowo-szkieletowego. W takim przypadku konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness – [Dominiki Waksmundzkiej](#).