

# ZUMBA (ЗУМБА)

Танцевальная фитнес-программа на основе популярных латиноамериканских ритмов. Автором является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии.



# КАК ПОЯВИЛОСЬ ТАКОЕ НАЗВАНИЕ?

Если говорить о том, что такое Zumba в переводе, то в испанском языке это слово означает «жужжать», «гудеть» или «веселиться». Если же добавить к этому колумбийский диалект, то получается, что Зумба – это «безудержное веселье в ритме танца».



# КОГДА И КАК ВОЗНИКЛО?

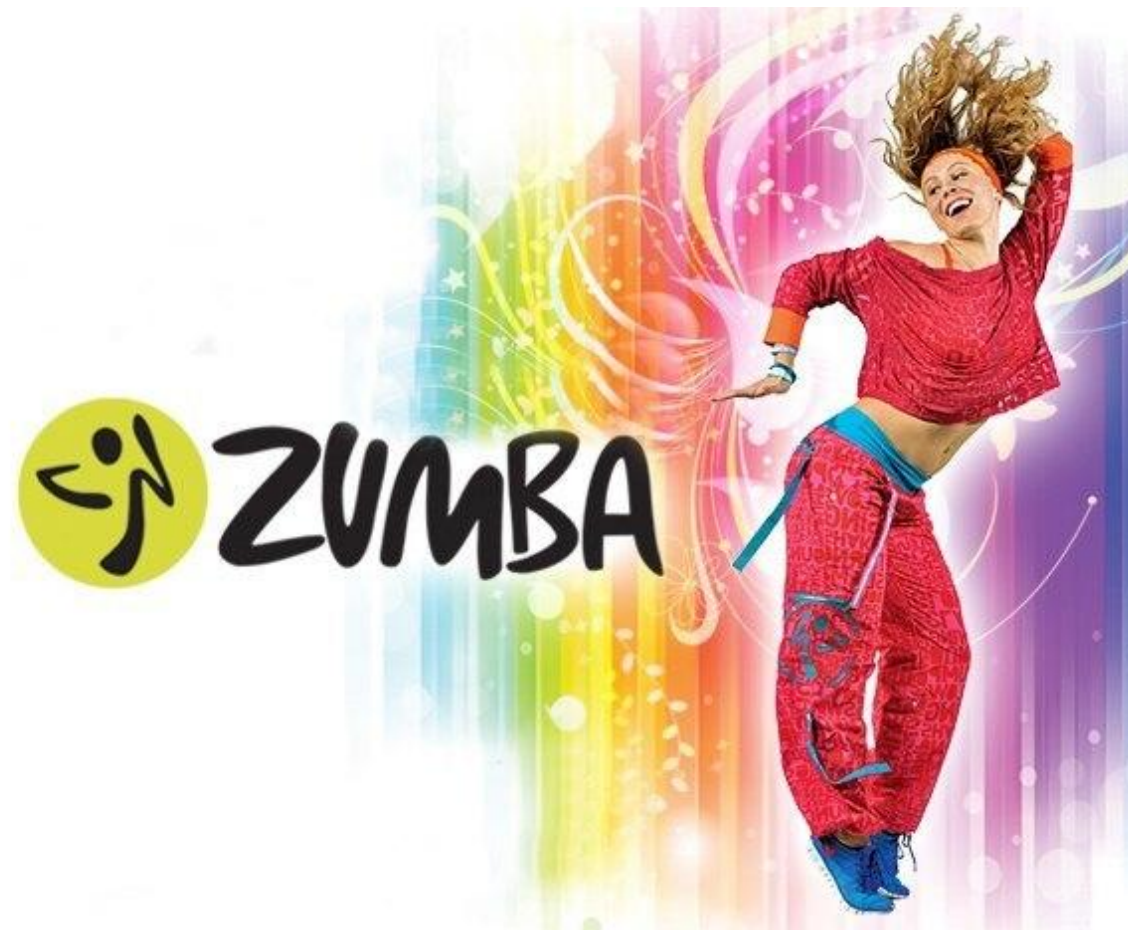
Возникло такое направление совершенно случайно, когда знаменитый нынче фитнес-инструктор Альберто Перес на одну из своих тренировок попросту забыл взять запись с музыкой, и ему пришлось проводить занятие под сборник ритмичных латиноамериканских мелодий. И результат превзошел все его ожидания – тренировка оказалась настолько интересной, что посетившие в тот день занятия просили продолжения.



Альберто Перес

# ЧЕМ ЗУМБА ПОКОРИЛА ЛЮДЕЙ?

Вы спросите: «*Чем же Zumba в тот день покорила людей?*». Объяснить это можно только тем, что присутствующие на первом пробном занятии Бето Переса с удовольствием приняли новый микс из разных танцевальных направлений (Hip-Hop, Flamenco, сальса, самба, bachata, кумбия и другие), весело проведя тренировку и ощутив прилив позитивных эмоций. На что, собственно, даже не мог рассчитывать в 2001 году основатель Зумбы Alberto «Beto» Pérez из Колумбии.



# ПРЕИМУЩЕСТВА И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК

Зумба-танец, распространившийся уже на более чем 180 стран по всему миру, привлекает людей не только веселыми ритмами, но и множеством положительных эффектов. Например, основная польза таких занятий заключается в стремительном похудении, которое обеспечивает комплекс из разных элементов, которые задействуют самые разные группы мышц, в том числе и глубокие.



# БЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ

Говоря о том, сколько калорий можно сжечь за время одного такого зажигательного фитнес-занятия, стоит отметить, что на расход энергии не влияют условия тренировки. В среднем, за 1 час танца зумбы сжигается от 500 до 700 ккал. То есть, одно занятие зумбой равняется примерно полутора часам бега трусцой или двум часам езды верхом. Как видите, преимущества такого направления очевидны. Однако тренировка по программе Zumba дает не только возможность желающим похудеть создать тело своей мечты за счет стремительного сжигания калорий. Эти танцы также заставляют работать мышцы практически всего мышечного атласа, что положительно сказывается не только на внешней физической форме, но и на состоянии здоровья человека. Помимо всего прочего, движения усваиваются и запоминаются очень легко, а во время тренировок каждый заряжается позитивом. Таким образом, весело танцуя, вы укрепляете здоровье и создаете тело своей мечты.





# НЕДОСТАТКИ ЗАНЯТИЙ «ZUMBA»

Однако, как и у любого вида физической активности, Зумба имеет свои плюсы и минусы. Говоря о недостатках этой системы занятий, можно сделать акцент на трех основных моментах:

1. необходимость чувствовать ритм и любить музыку во всех ее проявлениях;
2. положительный эффект достигается при условии регулярности занятий;
3. не подходит для спортсменов профессионального уровня, так как не обеспечивает интенсивных нагрузок.



# ЗАПРЕТЫ

В то же время, дэнс-аэробика Zumba, как и все разновидности физической активности, имеет свои противопоказания. Это:

1. патологии сердечно-сосудистой системы и костных тканей;
2. болезни головного мозга;
3. варикозное расширение вен.

Поэтому, желательно всем желающим попробовать, как действует Зумба фитнес (видео-инструкции, групповые занятия), стоит подойти к выбору движений с умом, предварительно проконсультировавшись со своим врачом. Рекомендуется сначала выполнять легкий танцевальный микс, увеличивая нагрузки постепенно. При этом во время таких тренировок важно следить за своим самочувствием.





# ПЛЮСЫ ЗАНЯТИЙ «ZUMBA»

1. комплекс танцевальных движений рассчитан на работу всех групп мышц;
2. Zumba способствует похудению, созданию подтянутого и рельефного тела;
3. танцевальный супер-микс доступен для людей разного возраста (в т. ч. для пожилых);
4. не предъявляет требований к степени физической подготовки, а поэтому подходит зумба для новичков;
5. может выполняться не только в условиях спортивного зала, но и дома;
6. повышает грациозность, пластичность и развивает ритмичность, координацию;
7. придает уверенности в себе;
8. заряжает энергией;
9. способствует сохранению позитивного восприятия жизни.



# РЕКОМЕНДАЦИИ И ДЛЯ НОВИЧКОВ

При подготовке к занятиям фитнес-зумбой стоит приобрести удобную обувь и не стесняющую движений одежду, желательно из натуральной ткани. При этом отдайте предпочтение ярким вещам, чтобы тренировка поднимала настроение вам и окружающим (на групповых занятиях).

После этого, если вы решили заниматься зумбой в домашних условиях, подберите для себя видео с наиболее соответствующим комплексом движений и невысокой нагрузкой. Если же вы планируете посещать фитнес-центр, поинтересуйтесь, есть ли у инструктора по зумбе лицензия.



# 1, 2, 3, 4, 5 – НАЧИНАЕМ ВЫПОЛНЯТЬ

Как вы уже поняли, Zumba является идеальным миксом из эффективного спорта и позитивного танца. Поэтому настраивайтесь на то, что вы устанете, но при этом будете очень довольными.

1. Каждое занятие дэнс-аэробикой Зумба состоит из четырех этапов:
2. упражнения для разогрева мышц,
3. разучивание танца,
4. движения с основной нагрузкой,
5. расслабление мышц, растяжка (стретчинг) и плавный переход к обычному ритму.





# ПРИМЕРЫ ДВИЖЕНИЙ ИЗ ЗУМБЫ

Движение №1



Движение №2



Движение №3



Движение №4



Движение №5



Движение №6



Движение №7



Движение №8



Движение №9



Движение



# ИСТОЧНИКИ

1. <https://yandex.ru/images/search?p=7&text=зумба%20танец>
2. <http://goodlooker.ru/zumba-fitness-dlya-pohudenia.html>
3. <https://yandex.ru/search/?text=зумба%20танец%20что%20это%20такое&lr=197&clid=9582>
4. <https://www.syl.ru/article/363791/что-такое-zumba-fitness-zumba-tantsevalnaya-fitness-programma>
5. <http://sovets.net/10212-что-такое-zumba-fitness.html>
6. <http://fb.ru/article/156122/zumba---что-это-zumba-fitness-otzyivyi>
7. <https://lifegid.com/bok/1830-tanec-zumba-fitness-tancy-i-hudey.html>



**Спасибо за внимание!!!**

Презентация подготовили ученики 7 «а» клас