



# Zumba

Танцевальный фитнес.



ZUMBA  
for Kids

Зумба (англ. Zumba)  
— разновидность  
фитнеса, популярная  
в США и Европе.  
Зумба - это  
тацевальная фитнес  
программа  
основанная на латино  
- американских и  
мировых ритмах.  
Основной главный  
принцип - легко и  
весело тренироваться!



**ZUMBA**<sup>®</sup>  
fitness

Эта фитнес-программа сочетает в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, меренге, мамбо, фламенко и танца живота. Такой супер-микс сделал зумбу одной из самых популярных тренировок для похудения в мире: на данный момент она получила распространение в более чем 180 странах мира!





Основа данного направления аэробной нагрузки — ритмичные движения, выполняемые под специфическую музыку — упрощенную версию сальсы, меренге, камбия и реггетона (с примесью мамбы, румбы, фламенко и «калипсо»).

Основателем движения является Альберто Перес (Бето), фитнес-инструктор из Колумбии. Бето начал танцевать маленьким мальчиком в своем родном городе Кали, расположенном на юге Колумбии на южноамериканском континенте.



После окончания академии он остался в ней преподавать латиноамериканские танцы. Бето обучал сальсе, меренге и румбе.

Он также преподавал фанк, джаз и современный танец.



## История

В конце двадцатого века, инструктор фитнеса одного из залов Колумбии забыл музыкальный диск для проведения занятий, в связи с чем ему пришлось воспользоваться теми композициями, которые имелись у него в машине.

Занятие весьма понравилось его ученикам, что подтолкнуло Переса к проведению ряда тренировок для клиентов с данным музыкальным сопровождением. Именно так и начало свое триумфальное движение по планете новое направление фитнеса — Зумба.





Спустя несколько месяцев импровизированные ЗУМБА-классы Бето завоевали успех.

В 2000 году Бето решает переехать в США.

Вооруженный лишь своей харизмой и бесконечной силой воли, он поселяется в Майами в поисках американской мечты.

Сначала было сложно. Но вскоре, в 2001 году, его инновационный стиль привлек внимание двух бизнесменов, Альберто Перлмана и Альберто Агиона.

Объединив свои усилия, они втроем создали глобальную компанию ZUMBA Fitness, LLC, основанную на философии фитнеса Бето.

Программа ЗУМБА появилась благодаря страсти Бето к латиноамериканской музыке, экзотическим танцевальным ритмам и фитнесу.

Он понимал, что групповым аэробным тренировкам не хватает веселья, словно на празднике, не хватает простых движений, над которыми не нужно думать — вот что мешало фитнесу быть интересным не только профи, но и самым широким массам.

ZUMBA Fitness – это уникальная комбинация танца и упражнений, приносящая веселье в фитнес. Ее оригинальное название переводится с колумбийского диалекта как «жужжать, быстро двигаться».



Таким, образом, организм тренирующегося получает аэробное нагрузку различной степени интенсивности, не утомляя свою центральную нервную систему (ЦНС), что требует минимального времени восстановления между тренировками.





## Тренировки:

Простота движений и зажигательная музыка — вот что привлекает в данном направлении фитнеса миллионы людей по всему миру.

Задумка автора методики — воздействие на подсознание человека за счет ритмичной музыки и коллективного единства во время занятия.

В зависимости от применяемых музыкальных композиций, различают несколько уровней сложности тренировочных программ Зумба:

«Zumba Basic»  
«Zumba Basic 2»  
«Zumba kids»  
«Zumba Gold»  
«Zumba Toning»  
«Aqua Zumba»  
«Zumbatomic»

