



Zumba

Танцевальный фитнес.



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[®]
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!

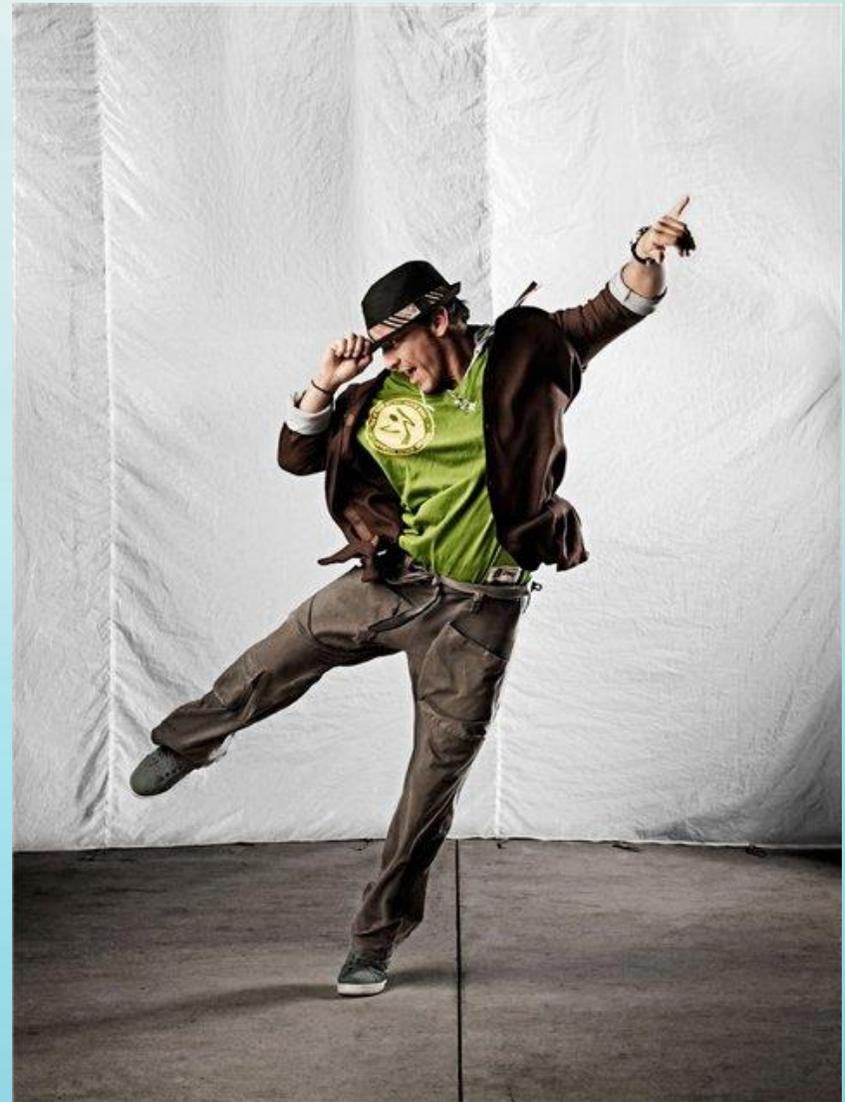




Основа данного направления аэробной нагрузки — ритмичные движения, выполняемые под специфическую музыку — упрощенную версию сальсы, меренге, камбия и реггетона (с примесью мамбы, румбы, фламенко и «калипсо»).

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»

