Zumba fitness je program koji je primjeren za sve dobne skupine. Neovisno o tome u kakvoj ste fizičkoj kondiciji, imate li bilo kakvog ili pak nikakvog iskustva u plesu. Na satu Zumbe se stvori tako zabavna i vesela atmosfera da je i onima koji se nikad nisu usudili vježbati u grupi ili nikad nisu plesali jer misle da ne znaju. Svima njima Zumba ruši barijere i s vremenom koraci dolaze sami od sebe.

Na koje skupine mišića najjače djeluje?

Zumba Fitness djeluje na sve skupine mišića. Jačaju se i oblikuju noge, stražnjica, trbušna muskulatura , ruke, ramena, leđa, prsa. Zumba Fitness pruža blagodati aerobnog treninga (pozitivno utječe na kardiovaskularni i kardiorespiratorni sustav te na smanjenje potkožnog masnog tkiva), intervalnog treninga (izmjenjuju se intervali visokog intenziteta sa intervalima aktivnog odmora dakle niskog intenziteta). U kombinaciji sa vježbama snage djeluje na sve mišićne skupine. Aktiviraju se velike mišićne skupine. Noge, stražnjica, trbušna muskulatura, leđa te se samim time troši više kalorija ali se uz velike mišićne skupine aktiviraju i male - ruke i ramena te je učinak još bolji kad je riječ o potrošnji kalorija na jednom satu Zumbe, a i veći je utjecaj na oblikovanje i jačanje cjelokupne muskulature.

Kako izgleda sat Zumba fitnessa?

Najčešće se koristi model sata u trajanju 1 h koji opet može biti organiziran na dva različita načina. Sat započinjemo zagrijavanjem do 10-15 minuta (koje može biti kao ono u aerobici ili se već ovdje počnu koristiti osnovni koraci iz plesova (merengue, salsa), slijedi cardio dio od 40 minuta koji je i najzabavniji dio. Time naizmjenično podižemo i spuštamo intenzitet treninga jer se izmjenjuju različiti ritmovi , a uz sve to plesni koraci se modificiraju kako bi u određenim intervalima više opteretili određene mišićne skupine. Sve se to događa a da vježbači nisu ni svijesni da vježbaju. Na svaku pojedinu pjesmu radi se nekoliko koraka koji se izmjenjuju ovisno o samoj pjesmi, refrenu, pa vježbači već osjete kad je promjena koraka, a oni koji duže dolaze već znaju i na pojedine pjesme otplesati cijelu kombinaciju i to još i pjevajući. U Zumbi nema koreografije ali kad to netko gleda sa strane izgleda kao da su svi naučili koreografiju na svaku pjesmu. Nakon glavnog dijela ide cool down (smirivanje intenziteta) pa istezanje ili idu vježbe snage kao i u aerobici, pa onda istezanje.

Zašto koristi zumba?

Zumbu preporučujemo prvenstveno svima onima koji su se zapustili, ulijenili, imaju višak potkožnog masnog tkiva kojeg se uporno žele riješiti ali odlasci na razne aerobik ili fitness programe im do sad nisu bili dovoljno motivirajući da bi ostali u treningu, a sobni bicikl im kod kuće služi kao komad namještaja, svima onima kojima je netko rekao "vrijeme ti je da se pokreneš, napravi nešto za sebe i svoje zdravlje!"

Autor: Davor Ilić

Zumba.com

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}