

TULE TANTSIMA!

ZUMBA® on emotsionaalne tantsuline fitnessprogramm.

Iga tants on ZUMBA® programmis üles ehitatud kolmele või neljale kergesti järgitavale põhiliikumisele, millele lisatakse erinevatele tantsudele iseloomulikke ning täiendavaid fitnessselemente. ZUMBA® tunnine treeningprogramm sisaldab peaaegu kõikide tuntud ja vähemtuntud ladina-ameerika tantsude, lisaks kõhutantsu, hip-hopi, tango jt. tantsude elemente ning kogu treening kulgeb 10-15 erineva tantsuloo saatel, kiirete ja aeglasemate rütmide vaheldudes. Samal ajal lisatakse märkamatuult lihaskoormust tõstvaid aeroobikaelemente, mida vastavalt treeningul osaleja soovile võib ka ära jätta, jätkates ainult tantsulise liikumisega.

Sõltuvalt treeningtunnis osalemise intensiivsusest on kaotatud kilokalorite hulk 500 kuni 1000.

ZUMBA® sobib KÕIGILE, ka neile, kes pole varem tantsu või aeroobikaga kokku puutunud.

Zumba® tunnis ei õpita kavasid (nagu tavalises aeroobikatunnis), vaid hakatakse kohe liikuma, kuna tantsude ülesehitus on lihtne ning pole vaja oma pead sammude järjekorra meelespidamisega koormata.

Vastukaaluks meil välja kujunenud arvamusele, et aeroobika on rohkem naiste pärusmaa, saame väita mujal maailmas toimuva põhjal, et see programm sobib ka MEESTELE.

Mida ZUMBA® tundi kaasa võtta? Milline on treeningriietus? Vett, vett ja veelkord vett! Sa vajad seda kindlasti!!! Riietus vaba, tähtis on mugavus, kuid kindlasti kerge, sest treeningu tõhususe tõttu on higieritus väga suur. Jalanõud sportlikud, soovitatavalt mitte väga jäiga tallaga.

ZUMBA® tund on PIDU, mitte lihtsalt kuiv treening!

<http://www.youtube.com/watch?v=oOpXuHL9RM4&feature=related>