

Zumba - siÅa fitness i taÅca

Zumba jest to aerobic skÅadajÅcy siÅe z poÅczenia kilku latynoskich i innych taÅc&oscar;w. W jego skÅad wchodzÅ elementy inspirowane sambÅ..., cha-chÅ..., hip- hopem, taÅcem brzucha, salsÅ..., mambo, flamenco, tangiem. UkÅad fitness zumb&oscar; wymyÅliÅa w 1990 roku kolumbijska choreografka i tancerka Alberto "Beto" Perez. Przede wszystkim w czasie Åwiczenia zumb&oscar; chodzi o to, by dobrze siÅe bawiÅ w rytm muzyki. W czasie jednej sesji zajÅciowej Åwiczy siÅe do r&oscar;nego rodzaju muzyki tak, by obciÅ r&oscar;ne partie ciaÅa, zrobiÅ tzw. wysiÅek kardio, porozciÅ...gaÅ siÅe i rzeÅbiÅ sylwetkÅ. W tej chwili moÅna juÅ wyr&oscar;niÅ kilka rodzaj&oscar;w treningu zumba przeznaczonych dla r&oscar;nych grup wiekowych, dostosowanych do ich moÅliwoÅci fizycznych i wydolnoÅciowych. Najpopularniejsza jest ta odmiana klasyczna Å...czÅ...ca w sobie taÅce Latino, przeznaczona dla ludzi mÅodych i w Årednim wieku. Zumbatonic to propozycja dla dzieci w przedziale wiekowym 4- 12 lat. W jej skÅad wchodzÅ... gÅ,&oscar;nie style takich taÅc&oscar;w jak hip- hop, pop i reegaeton. Celem tych ukÅad&oscar;w jest wypracowanie w mÅodych ludziach poczucia rytmu, koordynacji ruch&oscar;w, poprawienia sylwetki i kondycji fizycznej, a takÅe nauczania ich dyscypliny i pracy w zespole. Zumba Toning- Klasa to z kolei czysty przykÅad treningu siÅowego nastawianego na chudniÅcie i spalanie kalorii. Aqua Zumba jak nazwa wskazuje odbywa siÅe w wodzie. MoÅna siÅe na niÅ... zapisaÅ po ukoÅczeniu 14 lat i jej zajÅcia przypominajÅ... aerobic wodny. Jest jeszcze Zumba przeznaczona dla senior&oscar;w. ZumbÅ Gold stworzono, dlatego, Åe rynek fitness zamkniÅty jest raczej na osoby starsze, kt&oscar;re sÅ... przecieÅ najliczniejszÅ... grupÅ... spoÅecznoÅ na Åwiecie. W tych zajÅciach bardziej chodzi o to, by ich uczestnicy wyszli po prostu z domu i dobrze siÅe bawili w swoim towarzystwie. PrzemysÅ, Zumba przez dwadzieÅcia lat bycia na rynku bardzo siÅe rozr&oscar;sÅ. MoÅna zapisaÅ siÅe na niÅ... w coraz wiÅkszej iloÅci klub&oscar;w fitness i siÅowniach. Na jej podstawie stworzono teÅ gry na PlayStation i Kinect.

About the Author

Autor: Majka

Source: <http://www.saska-fitness.pl>