

Czym jest zumba?

FENOMEN ZUMBY = ZAKAMUFLOWANY TRENING

W kolumbijskim slangu ZUMBA oznacza „baw się i ruszaj”, a tak naprawdę to innowacyjna forma fitness zainspirowana latynoskimi rytmami – nie tylko taniec, nie tylko aerobik, ale fuzja obu tych elementów. Jej twórcą jest Kolumbijczyk – Beto Perez – zawodowy tancerz i choreograf współpracujący m.in. z Shakirą. Jest on również założycielem i szefem szkoły trenerów ZUMBY (Zumba Master Trainer Team).

Zumba to zainspirowana latynoskimi rytmami fuzja tańca i aerobiku.

Zumba jest bardzo innowacyjnym systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o naszą kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem i wprawia nas w świetne samopoczucie, które zostaje na długo, długo poza zajęciami.

Proste kroki taneczne, świetne kombinacje ruchów i motywująca muzyka stwarza atmosferę świetnej imprezy i totalnie porywa nas do zabawy. Bardzo dynamiczna i ekscytująca kombinacja rytmów latynoskich i międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, taniec brzucha, cha-cha, rumba, twist i wiele innych.

Zumba ...

... to przede wszystkim **ŚWIETNA ZABAWA**, uczestnicy nie zdają nawet sobie sprawy, że ćwiczą i po prostu wracają bo niesamowicie spędzają czas, a po pewnym okresie zaskakują ich rezultaty.

... jest **INNA**, ekscytująca i motywująca muzyka, wiele rytmów, proste ale bardzo ciekawe kroki, całkowicie innowacyjny format klasy.

... jest **LATWA**, zaprojektowana dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowy, kondycyjnych lub umiejętnościowych, po prostu każdy może to robić. Prosta kombinacja kroków oraz unikalna formuła Zumby sprawia, że bawisz się już od pierwszych zajęć.

...no i **EFEKTYWNA**. Lekcja cardio z elementami treningu wytrzymałościowego i kształtującego sylwetkę powoduje spalanie ogromnej ilości kalorii, ujędnia i rzeźbi Twoje ciało.

W ostatnich latach Zumba przeprowadziła niemalże rewolucję. Tworząc koncept fitness-zabawy i przeobrażając trening fitness w rozrywkę Zumba osiągnęła ogromny sukces, wciągnęła tysiące ludzi i jak szalony ogień rozniosła się po całym świecie, wszystkich kontynentach, a tym samym zapisała się w historii jako najbardziej wpływowe wydarzenie w branży fitnessu.

Dodatkowe informacje i newsy na stronie Zumby (USA).

- www.zumba.com

Zumba to fuzja tańca i aerobiku zainspirowana latynoskimi rytmami. Jest to innowacyjny system fitness kształtujący sylwetkę, poprawiający kondycję, wyzwalający potężne dawki pozytywnej energii. ZUMBA, to połączenie prostych kroków tanecznych, świetnych kombinacji ruchów i rytmów latynoskich oraz międzynarodowych, tj. merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco,

samba, taniec brzucha, cha-cha-cha, rumba, twist i wiele innych, które wraz z energetyczną muzyką porywają do zabawy. Atmosfery panującej na zajęciach nie da się opisać, trzeba spróbować i poczuć to na własnej skórze. ZUMBA jest przeznaczona dla wszystkich nie zależnie od wieku, płci, zdolności ruchowych lub doświadczenia w tańcu lub fitnessie, gdyż łatwo ją dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Trochę historii

W połowie lat 90-tych, Alberto „Beto” Perez- instruktor aerobiku, pewnego dnia zapomniał zabrać taśm z muzyką na zajęcia w klubie. Nie namyślając się długo, wykorzystał to, co miał pod ręką, czyli swoją ulubioną muzykę latynoską. Poprowadził zajęcia do tego podkładu całkowicie improwizując- właśnie w ten sposób narodziła się ZUMBA. Nowa metoda „Beto” przyjęła się w jego rodzimej Kolumbii w ciągu zaledwie paru miesięcy. Co ciekawe Perez dążył do tego, by zarazić entuzjazmem nie tylko osoby sprawne fizycznie i wytrenowane, ale przede wszystkim te, które nigdy wcześniej nie były aktywne ruchowo. W roku 2000 „BETO” przeniósł się do Miami w USA. Z czasem jego nowatorski styl przykuł uwagę dwóch przedsiębiorców: Alberto Perlmana i Alberto Aghiona. Wkrótce panowie połączyli siły i stworzyli ZUMBA FITNESS, światowa firmę wykorzystującą filozofię fitness stworzoną przez „Beto”.

Obecnie w 40 krajach na całym świecie zajęcia ZUMBY prowadzi ponad 25000 instruktorów. Przedstawicielką ZUMBY w Polsce jest Izabela Kin, która ZUMBY uczy już od 2006, w roku 2009 została Zumba Education Specialist, obecnie oprócz stacjonarnych zajęć prowadzi szkolenia dla instruktorów.

skąd pochodzi ten taniec? do jakiej muzyki się ją tańczy?

8 podstawowych rytmów:

-1.salsa 2.samba 3.flamenco 5.tango 6.cumbia 7.reggaeton 8.merengue

skąd pomysł na prowadzenie takich zajęć wśród studentów?

-prowadze już od 4 lat zajecia AZS WUM Jazz dance.

Tak zumba, jak i jazz dance sa doskonałą formą zabawy, ruchu i stanowią znakomita alternatywę dla tradycyjnego wf-u. Sekcja powstała na mojej macierzystej uczelni, a pomysł zrodził się, jak sama miałam obowiązkowy wf.

od jak dawna one się odbywają?

-na WUMie od października 2010, a zajęcia jazz Dance od 2007 roku

czy zajęcia cieszą się wśród studentów dużym zainteresowaniem ?

tak ;-)

czy łatwo przychodzi im nauka?

tak ;-) Zumby nie można źle tańczyć ;-)



jak można dostać się na zajęcia?

wystarczy przyjść na zajęcia ;-), wszystkich przyjmujemy z otwartymi rękami ;-), wkrótce też wszelkie informacje i zapisy możliwe będą poprzez stronę internetową www.kajalis.pl

czy na zajęcia przychodzą też mężczyźni czy głównie kobiety?

głównie kobiety, choć są i mężczyźni ;-)

czy studenci mogą gdzieś zaprezentować swoje umiejętności(jakieś spotkania miłośników zumbi, konkursy, przeglądy itp.)

Tak. W Polsce zumba jest jeszcze mało popularna, jednak to bardzo szybko się zmienia. Często też są organizowane liczne maratony zumbi, a animacje zumbowe są coraz częściej obecne nawet na imprezach klubowych.

Poniżej przydatny artykułik:

Zumba - trening radości

Image Gorące rytmy, energetyzująca muzyka, pozytywna energia i emocjonalna euforia- aż trudno uwierzyć, że wystarczy godzina aerobiku, by poczuć się jak na latynoskim parkiecie. Sedno jednak w tym, że nie chodzi o zwykły aerobik, ale o zajęcia Zumbi. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się innowacyjna metoda łącząca fitness z tańcami latynoskimi. Metoda, która zrewolucjonizowała rynek fitnessu i zamieniła zwykły trening w gorącą imprezę.

Coraz więcej fitness klubów wprowadza do swych grafików Zumbę. Ale nie wszyscy jeszcze wiedzą, o co w niej chodzi i co właściwie mają ćwiczyć. A tego, co nieznane lepiej unikać- zasada stara jak świat, ale w przypadku Zumbi zupełnie nie adekwatna. Zumba to trening radości, który nauczy cię tanecznych ruchów rodem z latynoskich parkietów, pomoże zgubić kilka zbędnych kilogramów, wzmocni kondycję, a przede wszystkim wprawi w świetny humor. Warto zatem zdobyć się na odwagę i spróbować czegoś nowego.

Latynoskie korzenie

Zumba to połączenie tańca z aerobikiem i fitnesssem zainspirowane latynoskimi rytmami, m.in. salsa, sambą, czy flamenco. Ale tak naprawdę do konkretnych układów można wpleść wszystko, nawet taniec brzucha, czy hip- hop. Ważne, by były to rytmy, przy których „nogi same rwą się do tańca”, a dusza pragnie gorącej zabawy. Jednak taka definicja niczym nie odróżniałaby Zumbi od popularnych zajęć Latino, które widnieją w grafiku większości polskich fitness klubów.

Rewolucyjna formuła Zumbi polega na tym, że nie wykorzystujemy skomplikowanej choreografii, która jest trudna do zapamiętania i kończy się często frustracją, a nie efektywnymi ćwiczeniami. Zumba łamie tę formę i praktycznie każda piosenka ma mały układ złożony maksymalnie z 2- 4 kroków. Ponadto kroki nie są wyliczane, to muzyka dyktuje, który będzie następny. Za każdym razem, kiedy muzyka wraca, powtarzamy ten sam krok, a ćwiczący już intuicyjnie wiedzą, co będzie dalej.

Dzięki takiej prostocie uczestnicy zajęć nie muszą się skupiać na zapamiętywaniu skomplikowanych układów, a same zajęcia są czystym relaksem, gdzie odpoczywa i ciało i umysł. Kto ćwiczy Zumbę tak naprawdę nie myśli, że w ogóle ćwiczy, tylko świetnie się bawi. - Mnóstwo pań przychodzi do mnie po pracy i mówi: ja już nic nie chcę dzisiaj robić, ja chcę się tylko wybawić oraz zapomnieć o stresie. I faktycznie wszystko zostaje za drzwiami do sali, podczas Zumbę zapominamy o wszystkich problemach, jakie spotkały nas w ciągu dnia .

Dla każdego coś dobrego

Patrząc na zajęcia prowadzone przez specjalistów można odnieść wrażenie, że żywiołowy fitness w latynoskich rytmach jest dla ludzi młodych i wysportowanych. Zumbę może trenować każdy: i młody i starszy, i grubszy i chudszy, wysportowany i ten, który większość dnia spędza za biurkiem. Liczy się tylko chęć, a właściwie mobilizacja, by przyjść na pierwszy trening. I tutaj pojawia się kolejne mylne wrażenie, jakie wywiera obserwacja Zumbę- większość ludzi myśli, że dzięki takiej formie ćwiczeń nie można wzmocnić swojej kondycji fizycznej, a już na pewno rzucić kilku zbędnych kilogramów. Wbrew pozorom Zumba to nie tylko zwykła zabawa, poprawiająca nastrój, ale także intensywny trening aerobowy, wytrzymałościowy oraz cardio. Angażujemy podczas niego całe ciało, a szczególnie pracują uda, pośladki oraz brzuch. Dzięki ciągłym zmianom rytmu oraz nieregularnym interwałom, raz szybszym, raz wolniejszym, ćwiczenia są naprawdę intensywne. A co więcej, w ciągu godziny zajęć można spalić od 450 do 750 kcal! I uwaga: Zumba to także sport dla panów! W Polsce na parkiecie nadal dominują panie, ale na Florydzie czy w Miami wygląda to zupełnie inaczej.

Gorące rytmy

Zumbie towarzyszą również nieco inne rytmy. W odróżnieniu bowiem do tradycyjnych zajęć fitness nie używa się tutaj muzyki opartej na 32-bitowych schematach, dzięki czemu nie trzeba liczyć powtórzeń. Muzyka do Zumbę to jednym słowem egzotyczny koktajl gorących melodii pochodzących z Salsy, Marengue, Cumbii, czy Reggaetonu.

Przed wszystkim wygoda

By ćwiczyć Zumbę nie trzeba mieć strojów jak do tańców latynoskich, czy chust używanych przy tańcu brzucha. Ubranie ma być po prostu wygodne i najlepiej luźne. Zwłaszcza spodnie powinny być swobodne, gdyż przy Zumbie mocno akcentuje się pracę bioder. Ostatnio na rynek wypuszczono kolekcję strojów Zumba® fitness. Są one wykonane ze specjalnych materiałów, które doskonale odprowadzają pot i nawet, gdy są mokre nie nabierają ciężaru. Bardzo ważną kwestią są również buty- oczywiście sportowe, odpowiednio amortyzowane ze wsparciem pod piętą. Zaleca się unikanie obuwia z tzw. podeszwą traperkową, która uniemożliwia prawidłowe wykonywanie ruchów twistowych, czy salsowych, co w konsekwencji może się skończyć kontuzją.

Zumba w kilku odsłonach

Zumba basic to podstawowa technika Zumbę, regularna forma, z której czerpie się fundamenty do tworzenia coraz to nowszych odmian. Instruktorzy starają się, by ćwiczenia przy latynoskich rytmach przypadły do gustu jak największemu gronu amatorów fitness.

Poniżej kilka odmian tradycyjnej Zumbi:

Zumba Toning - trening wolniejszy, wytrzymałościowy, nastawiony na modelowanie sylwetki oraz rzeźbienie mięśni całego ciała. Układy wykonuje się przy użyciu specjalnych ciężarków wypełnionych piaskiem, które przy potrząsaniu brzmią jak instrumenty. Ponadto w tej odmianie można również wykorzystać hantle, które doskonale wspomagają ćwiczenia o charakterze wytrzymałościowym.

Zumba Gold - zajęcia przeznaczone dla osób starszych o obniżonej sprawności fizycznej. Kroki są łatwiejsze, układy mniej intensywne, za to dużą wagę przykładają do atmosfery tak, by żadna z osób nie czuła się gorzej ze względu na swoje ograniczenia fizjologiczne.

Zumbatomic - to pierwszy fitness dla dzieci. Specjalnie dla nich stworzono dwie grupy wiekowe. W pierwszej, obejmującej dzieci 4- 8- letnie dominują głównie gry, zabawy oraz nauka rytmiki. Dzieci starsze, mające ok. 12 lat uczą się tradycyjnej Zumbi, która jednak nie zawiera seksownych ruchów charakterystycznych dla tańca brzucha czy namiętnej samby.

Zumba Aqua - zajęcia w wodzie skierowane nie tylko do osób, które uwielbiają basen, ale także do tych, które przechodzą rehabilitację lub mają problemy zdrowotne, np. z kręgosłupem. Zumba Aqua zachowuje wszystkie reguły prowadzenia zajęć w wodzie, a dodatkowo wprowadza elementy taneczne.