



Zumba fitness





Šta je zumba fitness?

Zumba fitness je program koji kombinuje aerobni trening i latino američke plesove.

Osnovna četiri plesa koja se koriste su: Salsa, Regeton, Kumbija i Merenge

Istorijat Zumbe

Zumba je nastala sasvim spomtano, kada je instruktor aerobika zaboravio muziku za aerobni trening...

➤ **Osnivač-Alberto Beto Perez**

● **Nastala je 1980.g.**



Prednosti

- Intervalni trening
- Sagorevanje kalorija (> 500<)
- Definisiranje mišića

Zumba fitness često nazivaju „Latin cardio party“ jer se tokom treninga vežbači osećaju kao u diskoteci.

Ovaj program podiže raspoloženje i na taj način smanjuje stres.

✓ *Najjači antistres program*



- Zumba fitness predstavlja časove plesa koji, pored toga što su zabavni, dovode telo u zavidnu formu.

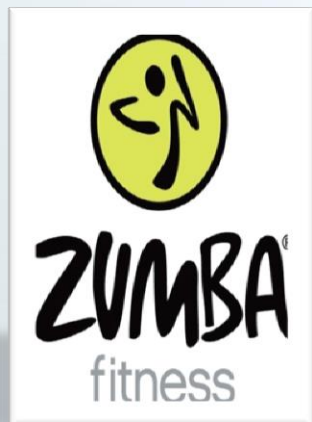


- Zumba je trening maskiran u zabavu – efikasne aerobik vežbe koje prati ritam inspirisan latino muzikom.



Zumba je intervalni trening,
obuhvata smenu naizmeničnih
ritmova u roku od samo pet
minuta...

Trajanje časa zumbe je 30-60
minuta



- Broj nedeljnih treninga zavisi od cilja koji želimo da ostvarimo.

Zumba aktivira celo telo.



ZUMBA®

U toku jedne koreografije, pored plesnih pokreta, imamo i dosta fitnes elemenata kao što su:

- čučnjevi
- iskoraci
- poskoci

PODELA ZUMBE

Postoji nekoliko tipova zumbe, iako je u Srbiji najzastupljeniji klasičan tip vežbanja.

Vrste zumbe:

- *zumba toning*
- *aqua zumba*
- *zumba gold*
- *zumba kids*



ZUMBA[®]
fitness





Хвала на пажњи

