

**ZUMBA**



## Zumba

V poslední době zaplnil tělocvičny nový druh sportovní aktivity, který se jmenuje zumba. Pojdme si říct, co to je za cvičení, odkud se vzalo a pro koho je vhodné.

### Co je zumba?

Zumba je cvičení, které spojuje tyto tři prvky:

- tvarování postavy (posilovací cviky),
- tanec
- spontánní zábavu, která vychází z toho, že při zumbě není pevně daná sestava jako při aerobiku.

Cvičí se na jednotlivé skladby, které na sebe nenavazují, na každou skladbu se tancuje jiný tanec, takže o zábavu není nouze. Skladby reprezentují různé latinsko-americké tance (salsa, merengue, samba, mambo) a mix se světovou muzikou (teď je populární Shakira a její Waka Waka). Každá skladba s sebou přináší nové prvky a kroky, které zapojují nové svalové skupiny, takže vždy pracuje celé tělo.

### Jak vznikla?

Zumba vznikla v devadesátých letech v Kolumbii. Její zakladatel je Alberti „Beto“ Perez, který si jako fitness instruktor jednou zapomněl vzít na svou hodinu aerobikovou hudbu, takže musel improvizovat na hudbu, kterou měl s sebou. Touto hudbou byly latinsko-americké rytmy salsa a merengue. Cvičencům se tato hodina zalíbila a stala se nejoblíbenější. V roce 1999 Beto přivezl tento styl cvičení do Ameriky, a tak vznikla organizace Zumba fitness LLC. Tím se zumba celosvětově rozšířila.

### Jak probíhá lekce?

Lekce většinou trvá jednu hodinu. Na začátku lekce se tělo rozehřeje a protáhne na pomalejší skladbu, postupně se tempo zvyšuje. Během hodiny se střídá pomalé a rychlé tempo, aby mohlo dojít i ke spalování tuků. Při cvičení zumbly se využívají kroky salsy, merengue, samby, mamba, flamenca, tanga a jiných tanců a také posilovací cviky. Na konci cvičení následuje zklidnění a protažení těla.

### Přínosy

- dynamické posilování těla – zapojují se svalové skupiny ve středu těla- břišní, zádové
- velký výdej energie – zumba patří mezi aerobní cvičení
- spalování tuků – jelikož zumba patří mezi aerobní cvičení, je splněna podmínka spalování tuků, pozor na udržení optimální tepové frekvence pro spalování tuků
- tvarování těla

- při hodině nemáte pocit, že jste na cvičení, ale spíše na nějaké párty:), kde se dobře bavíte a ještě přitom spalujete tuky
- ke cvičení nepotřebujete žádné pomůcky, jen oděv na cvičení, dobrou obuv a pití
- není náročná na choreografii- pokud nestíháte, nevádí, cvičte si svým tempem, které vám vyhovuje

### Pro koho je vhodná?

Zumba je vhodná pro každého, kdo má rád tanec a hudbu. Nemusíte se držet taneční sestavy lektorky, ale můžete si připojit své vlastní kreace. Stačí jen poslouchat hudbu a přizpůsobit se jí. Zumba je pro pokročilé tanečníky i absolutní netanečníky.

### Zumba a hubnutí:

Pokud u zumby chcete hubnout, hlídejte si pro vás optimální tepovou frekvenci, abyste spalovali tuky (jednoduchý test- test mluvení – pokud můžete mluvit, jste v zóně, ve které spalujete tuky).

Není vhodná pro lidi, kteří mají pohybové omezení – např. pro lidi s artrózou. V případě nejistoty se poraďte se svým lékařem.

Při cvičení pijte dostatečné množství tekutin!

Po cvičení se do jedné hodiny najezte (bílkovinnou potravinu), abyste svalům doplnili bílkovinné zásoby a nedošlo k devastaci svalstva.

### Zajímavost:

Ve slangové španělštině znamená zumba rychle se hýbat a bavit se.

### Tipy na cvičení v Brně a okolí:

Zumbu můžete vyzkoušet například zde:

zumba s Liškou

[www.zumbastudio.cz](http://www.zumbastudio.cz)

zumba s Míšou

[www.zumbavbrne.cz](http://www.zumbavbrne.cz)

zumba se Simonou

[www.zumbasimona.cz](http://www.zumbasimona.cz)

zumba s Martinou

[www.cvicenikvalitne.cz/zumba/](http://www.cvicenikvalitne.cz/zumba/)

zumba v okolí Brna

[www.zumbalucka.cz](http://www.zumbalucka.cz)