

DANS + FITNESS = ZUMBA



Zumba, 1990'larda dansçı ve koreograf Alberto Beto Perez tarafından Kolombiya'da ortaya çıkan, Latin esitili bir dans fitness programı olup dünya çapındaki en yaygın egzersiz programıdır. Zumba, esas popülerliğini 1999 yılında Amerika'ya geldikten sonra kazanmış. İçeriğinde salsa, merengue, samba, cha cha, hip hop gibi enerjik dans stillerini birleştiriyor. Herkesin rahatlıkla uygulayabileceği bir kardiyo çeşididir olan zumbanın en büyük kuralı ise hareket etmeye sürekli devam etmek. Zumba özellikle aletlerle ve makinelerle spor yapmayı çok sevmeyenlere göre bir program.

Zumba dersi ile günlük hayatın stresinden eğlenceli bir şekilde uzaklaşırken aynı zamanda kendinizi daha mutlu hissedersiniz. Katı kuralları olmayan, tamamen dans ederek keyif almanıza odaklanan zumbayı kolaylıkla öğrenebilirsiniz.

Kimler Zumba Yapabilir?

Zumba, kalp rahatsızlığı olan insanlar hariç dans edip hareket edebilen herkesin kolaylıkla yapabileceği bir kardiyo çeşididir. Her yaşta, her vücut tipinde ve beden ölçüsündeki insan zumba derslerine katılabilir. Hatta sadece çocuklar ya da yaşlılar için özel zumba dersleri bile bulunur. Eğer biraz kalça sallayabiliyor ve müzikten hoşlanıyorsanız bu ders tam size göre!

Zumbaya Başlangıç

Zumbanın temel hareketleri kendi içinde yer alan dansların temel hareketlerinden oluşur. Bu hareketler her şarkıya, şarkının ritmine uygun bir şekilde uyarlanabilir. Bu nedenle zumbanın sınırı yoktur. Her dans çeşidinden aldığınız temel hareketlerle şarkıya uyan koreografi hazırlanabilir. Başka bir şarkı ve başka koreografi içinde daha önce yapmış olduğunuz hareketleri hatırladığınızda yeni öğrenmiş olduğunuz koreografi size zor gelmeyecektir.

Zumbanın Faydaları Nelerdir?

Stresinizi atmanızı sağlar.

Zumbanın eğlenceli dünyasına adım attığınız andan itibaren keyfiniz yerine gelecek. Hem moralinizi yükselten endorfinleri salgılamanızı sağlar hem dans ettikçe endişelerinizden kurtulursunuz.



Koordinasyonunuzu geliştirir.

Bir insanın yaşlandıkça iyi bir koordinasyona sahip olması önem taşır. Şu an koordinasyon probleminiz olmasa da bu derslerin faydalarını ileriki yaşlarınızda görmeye başlayacaksınız.

Kilo vermenizi sağlar.

Zumbanın en önemli faydalarından biri kilo vermenizi sağlamasıdır. Bir zumba dersi toplam 600 ile 1000 kalori arasında kalori yakmanıza yardımcı olur. Düzenli olarak zumba yaptığınızda fiziksel olarak dinç görünebilir, formda olabilir, fazla kilolarınızdan kurtulabilir ve yaşamınızı daha sağlıklı geçirebilirsiniz.



Vücudunuz sıkılaşır.

Zumbanın bir diğer faydası vücudunuzu sıkılaştırmasıdır. Siz farkında bile olmadan bütün vücudunuz çalışır ve sıkılaşır.



Sosyal yaşamı hareketlendirir.

Zumba derslerine düzenli olarak katılımda bulunarak yeni kişilerle tanışabilir ve yeni arkadaşlıklar kurabilirsiniz. Dans severlerle dans gecelerine bile katılabilirsiniz.

Kendinize olan güveninizi arttırır.

Zumba dersi boyunca yaptığınız dans hareketleri kendi kendinize oluşturduğunuz kısıtlamaları ortadan kaldırır ve kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olur. Ekip çalışması, girişkenlik, direnç gibi özelliklerinizi arttıran zumba sayesinde kendinize olan güveniniz de artacak.

Ruh halinizi iyileştirir.

Zumbanın depresyonu yenmede en etkili egzersizlerden biri olduğu herkes tarafından bilinen bir gerçek. Zumba ile siz de dinamikleştirdiğinizi, kıpır kıpır olduğunuzu ve ruh halinizin iyileştiğini fark edeceksiniz. Yaşam şeklinizi değiştiren bir dans olacak.

Duruş bozukluklarını düzeltir.



Zumba fiziksel bir aktivite olduğu için duruş bozukluklarını da zamanla giderir. Esneme ve germe hareketleri, zıplama ve jimlastik egzersizleri ile ideal duruşa zumba sayesinde eğlenerek kavuşabilirsiniz.

Beden gelişimini destekler.

Özellikle çocuklar için uygun bir dans olan zumba, esneklik, kuvvet, koordinasyon, denge ve çeviklik gibi yararları ile çocuklarınızın gelişimine katkı sağlar.

Hastalık riskini azaltır.

Zumba vücuda direnç kazandırdığı için hastalıklara yakalanma riskini de azaltır. İlerleyen yaşlarda şeker, kalp rahatsızlıklarının görülme olasılığını düşürür ve sizlere sağlıklı bir hayat sunar.

Diğer dans branşlarını destekler.

Zumba; modern dans, hip-hop, rock'n roll, break dance, jive gibi vücut esnekliğine ve kuvvetine bağlı dansları destekler. Bir diğer deyişle de spor olarak kabul edilen zumba sayesinde diğer dansları kolaylıkla yapabilirsiniz.

Zihinsel gelişime katkı sağlar.

Özellikler çocuklar için çok yararlıdır. Takım çalışmasını öğrenme, yardımlaşma, işbirliği yapma ve kurallara saygı gösterme, grup kararları alabilme gibi bir çok beceriyi geliştirir.