

ZUMBA

- aktywność dla każdego

W Ciechocinku o aktywność sportową nie jest trudno. Można wybrać się na basen czy długi spacer wśród parkowych drzew. Ostatnio natomiast do naszego miasta przywędrowała Zumba. Czym jest owa Zumba opowiedziała mi instruktorka Kamila Marczak - absolwentka Wychowania Fizycznego o specjalności gimnastyka korekcyjna i edukacja zdrowotna, która już w 12 roku życia rozpoczęła swoją przygodę z tańcem i która jest wielokrotną laureatką Mistrzostw Polski w kategorii tanecznej.



fol. nadesłane

- Jak zdefiniować Zumbę?

- Zumba to zainspirowany latynoskimi rytмами innowacyjny system fitness, który łączy taniec i fitness. Proste kroki taneczne, ekscytujące kombinacje ruchów oraz rytmów takich, jak merengue, salsa, cumbia, reggaeton, flamenco, samba, cha-cha, rumba, twist i wiele innych wraz z energetyczną muzyką tworzą atmosferę świetnej zabawy.

- Od kiedy Zumba zawitała do Polski i jak oceniasz jej popularność?

- Historia Zumby sięga już ponad 10 lat, jednak w Polsce wielkie zainteresowanie tą formą fitnessu możemy zauważyć od około 2-3 lat. W klubach fitness obowiązują listy rezerwowe, a na zajęcia Panie ustawiają się kolejkami. W mniejszych miejscowościach możemy spotkać jeszcze Panie, które zadają pytanie „a co to takiego”? jednak jestem pewna, że za jakiś czas popularność tym programem opanuje wszystkie miasta i cała Polska będzie tańczyła ZUMBĘ!.

- Czy początkujący muszą znać podstawy tańca?

- Osoby początkujące, przychodząc pierwszy raz na zajęcia, nie muszą znać podstaw tańca. Zumba zaprojektowana jest dla wszystkich, bez ograniczeń wiekowych, kondycyjnych lub umiejętnościowych. Prosta kombinacja kroków oraz unikalna formuła Zumby sprawia, że bawisz się już od pierwszych zajęć. Zadaniem każdej osoby jest naśladowanie ruchów instruktora w ramach swoich możliwości, ale najważniejsza jest atmosfera, zaangażowanie oraz chęć poprawy swojej sprawności fizycznej. U osób nowych

podczas pierwszych piosenek można zauważyć lekkie skrępowanie, ale niesamowite jest to, jak z minuty na minutę coraz bardziej otwierają się na ruch, nowe rytmy.

- Jakie efekty może przynieść ta aktywność sportowa?

- Po pierwsze Zumba jest bardzo efektywna - w ciągu jednej godziny intensywnych ćwiczeń możemy spalić nawet 700 kalorii, a już po kilku miesiącach zobaczymy efekty, przede wszystkim jak rzeźbi się nasze ciało. Dzięki gorącej latynoskiej muzyce, tanecznym krokom i ruchom Zumba nie jest monotonna tak jak niektóre zajęcia fitnessu, a co najważniejsze na zajęciach jest niesamowita atmosfera oraz świetna zabawa. Człowiek zapomina o szarej rzeczywistości, problemach, które towarzyszą mu na co dzień. Dzięki Zumbie kształtujemy koordynację ruchową, poprawiamy naszą kondycję, wzmacniamy wszystkie partie mięśniowe.

- Do kogo skierowane są zajęcia?

- Zajęcia Zumby skierowane są dla ludzi w każdym wieku. Kroki są proste, ale przede wszystkim chodzi o to, by robić to po swojemu. Zumba uzależnia, bije rekordy popularności. Obecnie jest już w 110 krajach, gdzie ponad 10 milionów „zumbholików” uczestniczy w energetycznych zajęciach, dla których Zumba to nie tylko trening, ale styl życia.

- Czy Zumba zarezerwowana jest tylko dla Pań?

- Oczywiście że nie. Zumba jest dla Pań, dla dzieci ale również i mężczyzn. Zumba to doskonały trening cardio, niesamowicie buduje tkankę mięśniową, rzeźbi nasze ciało więc jest to doskonały trening również dla mężczyzn, którzy przy okazji chcą się trochę pobawić, a nie w klasyczny sposób spędzać czas na siłowni. W Polsce jednak wśród mężczyzn istnieje przekonanie że jest to niemęskie, że im nie wypada. BZDURA!! Stereotyp, że to ćwiczenia wyłącznie dla dziewczyn, nie jest jednak powszechny na całym świecie. W Meksyku wśród instruktorów dominują mężczyźni, dlatego powoli idziemy do przodu i w naszym kraju, zaczynając obalać ten stereotyp.

- Dziękuję za rozmowę. Zapraszamy wszystkie Panie i Panów na zajęcia z Zumbą!

Karolina Jasińska

**Zajęcia w Ciechocinku:
poniedziałek i środa, godz.20:00,
Hala Liceum ul. Kopernika 1**