

# Szał Zumby!

Data publikacji: 20.04.2013 10:40

Nowy trend - Moda, która przywędrowała do nas z zachodu? Po części tak. Od jakiegoś czasu w Polsce, w tym także w naszym powiecie kobiety ogarnął nowy szzał! Zumba Fitness? to połączenie tańca oraz aerobiku. Jak skuteczne to połączenie dowiemy się już za chwilę.

Zumba to niesamowicie skuteczny twór. Od kilku miesięcy przyciąga do sal gimnastycznych co raz większą rzeszę entuzjastów. Zacznijmy od początku. Zumba trafiła do Polski w 2010 roku, dzięki Izabeli Kin, cenionej na całym świecie instruktorki. Wówczas to właśnie przeprowadzono pierwsze w kraju szkolenia i wdrożono program taneczno - fitnessowy.

Jedne z pierwszych zajęć na Śląsku Cieszyńskim zainicjowała Anita Trąbała w Skoczowie. W czerwcu ubiegłego roku odbył się pierwszy Skoczowski Maraton Zumby, na którym było ok.100 uczestników, a na drugim maratonie w listopadzie było już ponad 160 tryskających pozytywną energią zumbowiczów ze Skoczowa i okolic.

**- Zumba przeznaczona jest dla każdego...niezależnie od płci czy wieku. To przede wszystkim dobra zabawa, jest to oderwanie się od codziennych spraw, problemów... Przez godzinę ładujemy pozytywną energię poprzez połączenie tańca z fitnesssem i przyjemną do ucha muzyką a przy okazji spalamy zbędne kalorie. Zumbowicze wychodzą z zajęć zmęczeni ale uśmiechnięci i zadowoleni.** – uważa Anita Trąbała, instruktorka Zumby ze Skoczowa.

Czas na przybliżenie zjawiska, jakim jest Zumba . Jej korzenie sięgają lat 90 – tych w Kolumbii. Instruktor tańca Alberto Perez zapomniał płyt na zajęcia fitness i po prostu wziął z samochodu swoją ulubioną muzykę latynoską. Całe zajęcia improwizował i porwał do zabawy uczniów. Narodziny Zumby zrewolucjonizowały świat fitness, tworząc przy tym koncept zabawy, przeobrażający się w trening i rozrywkę w jednym.

Tego rodzaju fuzja przyjęła się w wielu miejscach w Polsce, również na terenie Śląska Cieszyńskiego. W tym momencie zajęcia Zumby prowadzone są m.in. w Skoczowie, Cieszynie, Strumieniu, Drogomyślu, Wiśle, czy w Kaczycach.

W takim razie kto może prowadzić zajęcia Zumby? - **W zasadzie każdy może zostać instruktorem, jeśli nie ma ku temu żadnych przeciwwskazań zdrowotnych. Nie są wymagane wcześniejsze kursy/szkolenia**

**instruktora fitness lub tańca. Każdy, kto zrobi szkolenie zumba basic 1 może prowadzić zajęcia zumba fitness. jest również świetny program – licencja wspierający instruktorów - zin - zumba instructor network, którego również jestem członkiem. zapewnia on ciągły rozwój instruktora, prowadzenie zajęć na najwyższym poziomie, świetną muzykę i choreografię. Obecnie słyszy się coraz częściej o zajęciach zumbi porwadzonych przez nielegalnych instruktorów – czyli takich którzy nie ukończyli szkolenia i nie mają żadnych uprawnień by prowadzić zajęcia zumba® fitness. Klientki często o tym nie wiedzą, a można to w bardzo prosty sposób sprawdzić wchodząc na oficjalną stronę [www.zumba.com](http://www.zumba.com) i mamy tam zakładkę „find an instruktor” . To ważne ponieważ brak odpowiedniej wiedzy instruktora może zrobić nam krzywdę, a chodzi przecież o nasze zdrowie i bezpieczeństwo** – informuje Justyna Strządała, instruktorka Zumbi w Strumieniu i Drogomyślu.

Wbrew pozorom w zajęciach zumbi może brać udział każdy. Nie potrzebujemy do tego zaawansowanej techniki tanecznej oraz wyrzeźbionej sylwetki. Wystarczy odrobina dobrych chęci i wygodne, sportowe buty. - **W zajęciach zumba® fitness może uczestniczyć każdy! jest zaprojektowana dla wszystkich, nie ma ograniczeń wiekowych, kondycyjnych lub umiejętnościowych. prosta kombinacja kroków sprawia że już na pierwszych zajęciach świetnie się bawimy. Zumba® fitness jest bardzo luźna, jeśli jakiś ruch się nam po prostu nie podoba możemy go zamienić na inny. To wszystko jest naprawdę łatwe do opanowania. Sprzęt nie jest potrzebny natomiast wygodne buty to podstawa. wiele razy klientki skarżyły się na ból nóg, kolan, który ustał po zmianie obuwia. chodzi również o nasze bezpieczeństwo i wygodę.**- dodaje Justyna Strządała.

Ćwiczenia podczas zajęć Zumbi wprawiają w ruch wszystkie partie naszych mięśni. Podczas godzinnych zajęć spalić można od 400 do 600 kalorii - w zależności od zaangażowania.

Udział w zajęciach mogą wziąć nawet najmłodszy. - **Dzięki specjalnemu programowi zumbatomic, który jest przeznaczony dla dzieci w wieku 4 – 12 możemy je zarażać od najmłodszych lat do aktywności fizycznej przez wspaniałą zabawę. Pochwalę się że zdobyłam uprawnienia do prowadzenia takich zajęć dla dzieci, jestem instruktorem zumbatomic i w najbliższym czasie odbędą się pierwsze zajęcia w Strumieniu oraz w Drogomyślu** – zachęca Justyna Strządała.

Spoglądając na sale gimnastyczne trudno dostrzec mężczyzn, biorących udział w zajęciach. Zdecydowanie dominują Panie i to właśnie one tworzą tą zainspirowaną tańcem społeczność. Warto po raz kolejny już podkreślić, że Zumba jest dla wszystkich, również dla was panowie.

Już 11 maja w Zespole Szkół nr 1 na Górnym Borze odbędzie się kolejny Skoczowski Maraton Zumbi. To świetna okazja dla zainteresowanych zajęciami, by sprawdzić swoje siły i dać się ponieść zabawie. Jeżeli pogoda dopisze, maraton odbędzie się w plenerze. Organizatorem imprezy jest Skoczowski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Przemek Loter