**Zumba zajęcia: dlaczego są warte Twojej uwagi?**

**Jeżeli zastanawiasz się, czy <strong>zumba zajęcia</strong> są warte uwagi, ten artykuł jest dla Ciebie!**

**Zumba zajęcia**

W harmonogramach siłowni często widnieją się **zumba zajęcia**, ale dużo osób nie wie, co to dokładnie znaczy. Dlatego w tym artykule postanowiliśmy trochę przyjrzeć się zumbie.

**Zumba zajęcia — co to takiego?**

[Zumba zajęcia](https://zdrofit.pl/zajecia/zumba) to treningi ruchowe o średniej intensywności, które stanowią połączenie elementów aerobiku, fitnessu oraz tańców latynoamerykańskich, takich jak: salsa, rumba, mambo, merengue itp. Trening obejmuje wszystkie elementy fitnessu: cardio oraz ćwiczenia pracę mięśni, równowagę i gibkość. Wykonywane ćwiczenia są bardzo efektywne, jeśli chodzi o spalanie tłuszczy i modelowanie sylwetki. Do zalet regularnych treningów można zaliczyć również poprawę ogólnej sprawności fizycznej, która przekłada się na lepsze samopoczucie, redukcję napięć i stresu. Osoby regularnie ćwiczące na siłowni zauważają, że dzięki zumbie polepsza im się wytrzymałość i wydolność treningów.



**Komu są dedykowane te zajęcia?**

Może się wydawać, że *zumba zajęcia* są dedykowane wyłącznie kobietom, ale jest to błąd. Do treningów może dołączyć każdy, kto chce dobrze się zabawić, a przy okazji zrobić coś dla swojego zdrowia. Tak więc zumba może być sposobem zarówno na schudnięcie i uzyskanie smukłej sylwetki, jak i na dobrą zabawę i samopoczucie.

Zajęcia również będą trafnym wyborem dla miłośników muzyki latynoamerykańskiej, ponieważ właśnie muzyki latynoskiej używa się podczas treningów. Zresztą historia głosi, że zumba została stworzona przez pewnego kolumbijskiego tancerza i choreografa, kiedy zapomniawszy muzyki zwykle przez niego używanej podczas zajęć aerobiku, musiał improwizować z tą, którą miał pod ręką.