**Виды и направления**

Учиться Зумбе может каждый желающий. Программа имеет много направлений, ориентированных на разный возраст и уровень физической подготовки. Самыми популярными видами Dance Fitness являются:

* Zumba Kids. Комплекс разработан для детей, видео урок можно посмотреть ниже. Направление доступно для деток старше 4 лет. Занятия позволяют укрепить здоровье, мышцы, выплеснуть избыток энергии. Малыши учатся владеть своим телом, слушать его и получать положительные эмоции от физических нагрузок.
* Комплекс Basic и Basic Это комплексы, состоящие из набора стандартных движений и основных шагов. Новичкам лучше начинать именно с этого направления. Как только вы постигнете основы, можно будет приступать к более сложным версиям зумбы.
* Программа Gold или, как ее принято называть, комплекс «для золотого возраста». Программа ориентирована на людей с низкой физической активностью и ограниченными возможностями в движениях. Это отличное решение для пожилого человека, который хочет оставаться активным, жизнерадостным и здоровым много лет.
* Zumbatomic. Направление предназначено для семейных тренировок родителей и детей в возрасте 12-14 лет.
* Step. Степ зумба – это интервальная энергозатратная тренировка, позволяющая сделать акцент на ноги и ягодичные мышцы, укрепить сердце и развить выносливость. Во время занятия удается задействовать максимальное количество мышечных групп.
* Aqua зумба. Сравнительно новое направление, при котором упражнения выполняются в бассейне.
* Прежде чем приступить к разучиванию движений, нужно разобраться, какую пользу или вред они могут принести человеку. Не помешает ознакомиться не только с преимуществами, но также с недостатками, а главное, противопоказаниями.

### Преимущества: плюсы зумба-тренировок

* Нагрузки имеют четкую кардио-направленность. То есть, тренировку можно смело относить к аэробным нагрузкам, которые помогают быстро, качественно похудеть. Кроме всего, занятия доступны для любого желающего, вне зависимости от пола или возраста. Польза зумбы при остеохондрозе вызывает некоторые споры в среде специалистов

Можно сказать однозначно, что аква-вариант точно окажется очень полезен, а в остальных видах нужно проявить предельную осторожность

* Танец тренирует все группы мускулов, позволяя моделировать свое тело по собственному усмотрению.
* Занимаясь регулярно, человек становится более гибким, ловким, пластичным, выносливым.
* Позитивный настрой во время танцев позволяет зарядиться хорошим настроением и энергией на весь день.
* Регулярные занятия значительно подстегивают метаболизм, а также заставляют активнее работать иммунную систему.

Специалисты отмечают, чем полезна зумба для женщин. Методичные, систематические занятия влияют на фигуру в очень положительном ключе. Тело становится стройным, а главное – грациозным, движения приобретают плавность, походка становится летящей, легкой. При этом для сжигания жира такие тренировки неоценимы.

Всего за один час занятий можно с легкостью сжечь от четырехсот до тысячи калорий, в зависимости от интенсивности нагрузок. Потому и мужчины не брезгуют заняться такими веселыми, жизнерадостными тренировками, хотя предпочитают считать их «детским лепетом».

### Недостатки и противопоказания

К сожалению, практически все виды активных тренировок по фитнесу обычно имеют ряд противопоказаний, которые нельзя не учитывать. Чтобы не ставить себя под угрозу, лучше всего сперва посетить лечащего врача, сдать анализы, тесты, только после этого со спокойной душой начинать танцевать. Кроме того, многие говорят, что им трудно запомнить движения. Но этот недостаток, в отличие от более серьезных, легко исправить, просто регулярно, а не время от времени, посещая занятия.

* Заболевания сердца, сердечно-сосудистой системы.
* Болезни суставов, связок.
* Реабилитационный период после операций или травм.
* Нервные и психические расстройства в активной или хронической форме.
* Повышенное артериальное давление.
* Инфекционные болезни, воспалительные процессы.
* Тромбофлебит, тромбоз.
* Варикозное расширение вен.
* Астма и другие болезни дыхательных путей.
* Онкологические проблемы в организме.

Несмотря на то что хореография зумбы довольно проста, тут все равно потребуется чувство ритма, неплохая координация движений. Эти качества может развить любой, однако изначально многое может просто не получаться.

**Плюсы программ**

* Зумба — это кардио-тренировки, которые помогут вам сжечь калории и жир. Вы будете худеть и работать над улучшением ваших форм.
* Выберите наиболее подходящую вам тренировки или выполняйте все занятия из предложенных комплексов.
* Это танцевальные видео, а значит вы будете заниматься с удовольствием, а не просто выполнять рутинные кардио-упражнения.
* Помимо совершенства тела вы сможете развить пластичность и улучшить свои танцевальные навыки.
* Тренеры предлагают очень простую хореографию движений, с которой справится абсолютно каждый.
* Занятия зумбой сопровождаются зажигательной танцевальной музыкой, которая определенно поднимет вам настроение.
* В программе намешаны различные танцевальные стили: танцы живота, меренге, хип-хоп, танго, реггетон, сальса. Скучно не будет!

Из минусов стоит отметить невысокий уровень сложности занятий. В программе предлагается простая хореографии и необременительная нагрузка, которая в большей степени подойдет для начинающего и среднего уровня подготовки. Для тех, кто регулярно занимается по ВИИТ-тренировкам, комплекс подойдет только в качестве разрядки и сброса напряжения.

Zumba Fitness — это хороший вариант сжечь калории, обучиться несложным танцевальным навыкам и подтянуть проблемные зоны. С позитивными занятиями зумбой вы будете наслаждаться фитнесом и всегда заниматься с удовольствием.

**Противопоказания**

Как и любой другой вид активных занятий, Зумба имеет некоторые противопоказания, к которым относятся:

* Заболевания сердечнососудистой системы.
* Посттравматическая реабилитация.
* Гипотония или гипертония.
* Артрит, артроз.
* Невротические нарушения.

Даже, если ни один из выше перечисленных диагнозов не имеет к вам никакого отношения, перед занятием Зумбой следует проконсультироваться с тренером или лечащим врачом.

Зумба – это идеальное сочетание танца со спортом. Поэтому, если вы желаете избавиться от лишних килограммов, подтянуть свое тело и привести в тонус мышцы, а во время тренировок получать удовольствие – этот вид фитнеса, как раз то, что вам нужно

**История появления**

Современная зумба зародилась сравнительно недавно – в 90-е годы 20 столетия. Родина зажигательного фитнеса – Колумбия.

Это большое государство, расположенное на территории Латинской Америки, чьи жители славятся горячим нравом и уникальной способностью к танцам.

Однажды один знаменитый хореограф – Альберто Перес – решил объединить классические танцевальные шаги и ритмы с некоторыми элементами стандартных упражнений для похудения. Так и появилась на свет зумба.

Новое движение быстро завоевало популярность, а среди первых людей, опробовавших его на себе, были Шакира и Джениффер Лопес – именно с этими знаменитостями сотрудничает Альберто.

Они начали демонстрировать некоторые па из зумбы прямо на концертах, что автоматически сделало новый вид танцевального фитнеса жутко популярным.

Да и эффект похудения был доказан, ведь обе знаменитости быстро подтянулись и сбросили несколько лишних килограмм.

Изначально уроки зумбы включали только различные элементы из латиноамериканских танцев, что было направлено на проработку пресса и бедер.

Зумба урок (видео урок)
  Видео урок «Зумба» — это мастер-класс от опытного тренера, в котором представлена целая танцевальная программа интенсивной кардионагрузки. Занятия зумбой не только помогут вам избавиться от лишних калорий, но и подарят заряд бодрости, позитива… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Basic Bellydance
  Видео урок «Zumba Steps: Basic Bellydance» станет настоящим подарком **для любителей восточных танцев,** поскольку именно элементы беллиданса мы будем добавлять в нашу программу по зумбе. Прекрасные движения из восточных танцев придадут больше женственности… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Calypso Roundup (обучающее видео)
  Обучающее видео «Zumba Steps: Calypso Roundup» — это замечательное пособие для новичков в зумбе, а также для тех, кто уже давно занимается танцами. Особенностью движений из танца калипсо является общий ритм, в котором используются быстрые хлопки и удары, а… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Funky Calypso
  Видео урок «Zumba Steps: Funky Calypso» продемонстрирует очередное базовое движение для зумбы, заимствованное из экзотического танца калипсо

Очень важно, что каждое движение в зумбе прорабатывает определенную группу мышц, но это не означает, что его необходимо… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: The Calypso Tobago
  Обучающее видео «Zumba Steps: The Calypso Tobago» — отличная возможность продолжить обучение занятиям зумбой

Опытный инструктор научит вас применять основные движения из редкого танца калипсо, который зародился на Антильских островах. Вы сможете убедиться,… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Calypso (видео урок)
  Видео урок «Zumba Steps: Calypso» продолжает ваше знакомство с удивительным танцем-фитнесом зумбой. Даже не смотря на то, что занятия зумбой проходят в довольно интенсивном ритме, вы сможете зарядиться позитивом и энергией. На этот раз Донна Гиффен покажет,… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Salsa Roundup (смотреть онлайн)
  Обучение онлайн «Zumba Steps: Salsa Roundup» — это очень популярная танцевальная фитнес-программа, которая построена из различных движений латино-американских танцев и других танцевальных направлений. В этом уроке речь пойдет о добавлении базовых элементов… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba урок: восстановление
  Обучение онлайн «Zumba урок: восстановление» научит вас, как правильно заканчивать свое танцевальное занятие по зумбе и восстановить пульс, дыхание, температуру тела. Это очень важная часть тренировки, поскольку после любого интенсивного занятия,… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Bellydance Bounce
  Урок онлайн «Zumba Steps: Bellydance Bounce» — это яркие элементы беллиданса, которые мы вам предлагаем выучить, чтобы все дальше продвигаться в освоении танцевального направления зумба. Весь смысл занятий зумбой заключается в том, чтобы оторваться по-полной… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

Zumba Steps: Bellydance Tap and Hip
  Обучающий урок «Zumba Steps: Bellydance Tap and Hip» — отличное пособие, благодаря которому вы продолжите изучение самых горячих ритмов зумбы с добавлением беллиданса. Такое интенсивное занятие заставит усиленно работать мышцы вашего живота, что позволит… Рубрика Зумба фитнес
Подробнее..

**Особенности в деталях**

Для многих до сих пор остается загадкой, чем же отличается зумба от таких занятий как стандартный фитнес или шейпинг? На самом деле разница большая.

Так, приступить к регулярным занятиям может каждый, ведь идеально подходит зумба фитнес для начинающих и для профессионалов.

Вторым отличием является слаженная работа всех групп мышц во время тренировки.

Если в фитнесе и шейпинге каждое занятие направлено на проработку различных групп (бедра и ягодицы, руки и плечи, пресс), то в зумбе вы получаете все и сразу.

При этом создание идеальных изгибов протекает более мягко и с удовольствием.

Дополнительным преимуществом является тот факт, что zumba признана отличной кардио-тренировкой.

Ведь определенная последовательность движений, скорость и ритм их выполнения – все это работает не только на прокачку мышечного каркаса, но и поддержание здоровья сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сами понимаете, что зумба – обалденная возможность поддержать тонус тела, похудеть и сделать организм более выносливым. Фактически, это незамысловатый танец для похудения и моделирования изгибов тела.

Среди положительных эффектов данного типа тренировок стоит выделить такие аспекты:

Активная стимуляция похудения. Конечно, чтобы сбросить вес необходимо сочетать тренировки с правильным питанием. Создание фактурного рельефа тела. Зумба способствует поддержанию тонуса мышц, что сказывается на прессе и бедрах. Вы сможете достаточно быстро добиться заветных кубиков. Улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развитие чувства ритма и такта. Зумба – обалденная возможность научиться чувствовать музыку, отдаваясь ей. Развитие пластичности и гибкости

Это особенно важно для представительниц прекрасного пола, ведь даже походка девушек становится более грациозной. Развитие ловкости и улучшение координации движений

Для этого отлично подходит программа, разработанная в нашем, русском, государстве. Улучшение работы нервной системы. Зумба дарит море положительных эмоций, снимая стресс.

Латиноамериканский фитнес – обалденная возможность избавиться от лишних килограмм, привести свое тело в тонус и поправить общее состояние здоровья.

Современная программа тренировок предлагает выбор из 5 направлений зумбы:

* классик;
* континенталь;
* тонус;
* аква;
* тоник.

Классик или классическая зумба – это достаточно популярное направление. Занятия состоят исключительно из элементов и па латиноамериканских танцев, включая сальсу, самбу, румбу и т. д.

Движения осуществляются строго под ритмы соответствующего аккомпанемента. Из динамиков звучит латинская зажигательная музыка в духе Рио, сочетаемая со звонкими ударными.

Такие уроки впечатляют насыщенным колоритом, атмосфера же на них просто фееричная. Направление континенталь является более адаптированным под социум.

Если классическая зумба предлагает только латинос, то данное направление включает традиции государства, в котором преподается.

Так существует и зумба на русском, включающая элементы народных танцев и балета. Также в данном направлении акцент немного смещен с латины на хип-хоп, гоу-гоу и т. д.

Эта программа тренировок отлично подходит тем, кто любит ночные клубы, ведь теперь вы станете звездой танцпола.

Направление тонус предназначено для похудения и моделирования мышечного каркаса тела. Фактически, это танцевальный фитнес, где каждая тренировка идет по нарастающей с увеличением интенсивности движений.

Также программа тонус предполагает дополнительные нагрузки в виде специфических спортивных снарядов. Это отличное направление для быстрой подготовки тела к лету.

Аква программа – это тренировки по зумбе в бассейне. Такие уроки предполагают увеличение нагрузки на мышцы при снижении давления на суставы.

Аква-зумба идеально подходит для беременных и лиц с нарушениями работы опорно-двигательного аппарата. Вода создает естественное сопротивление, что положительно сказывается на работе мышц.

Также существуют уроки зумба-тоник. Это современное направление, предназначенное для развития самых маленьких.

Все движения на занятиях адаптированы под физическое развитие детей. Так, уроки проходят в игровой форме, чтобы крохи получали максимум удовольствия от занятий.

Как видите, зумба – обалденная программа, подходящая каждому. Ведь вы можете подобрать направление в зависимости от ваших физических возможностей и особенностей организма. Тренируйтесь с пользой!

**Как проходят тренировки**

Обычно полноценная тренировка должна длится час-полтора, но некоторые предпочитают растянуть удовольствие. Существуют виды также более быстрых, но высокоинтенсивных занятий, к примеру, в Zumba In The Circuit представляет собой тридцатиминутные танцы на пределе возможностей под латиноамериканские ритмы. Весь танцевальный комплекс можно разделить на четыре основные блока.

### Разминка

Она необходима для того, чтобы отвлечься от ежедневной суеты, сконцентрироваться на танце. Кроме того, перед занятиями нужно подготовить мускулатуру и связки к занятиям. Рекомендуется выполнять коротенькие пробежки, делать упражнения на растяжки, повторять выученные на прошлой тренировке движения.

### Повторение и изучение

Следом за тем, как вы подготовите свое тело, нужно приступить уже к более четкому, осмысленному повторению пройденного материала. То есть, нужно повторить все, что вы изучали на предыдущих занятиях. Выполнять танцевальные движения нужно энергично, с самоотдачей, следя за точностью движений, позиций.

Сразу после этого можно переходить к разбору новых движений и па. Стоит действовать не спеша, чтобы разобраться досконально, что как делать. Все такие пируэты придется отрабатывать до той поры, пока они не станут получаться четко, без ошибок, практически на автомате.

### Танец

Третьим этапом считается сам танец. То есть, все что было до этого, это только подготовительный этап. Он должен занимать приблизительно половину всего отведенного на занятия времени, где-то не менее получаса. Он дает хорошую аэробную нагрузку, о при этом не нагружает ЦНС, а также не допускает рассеивания внимания.

### Заминка и расслабление

После завершения тренировки нужно обязательно правильно выйти из «рабочего режима». Для этого не помешает сделать заминку по стандартным правилам, но в некоторых случаях нескольких упражнений на растяжку будет вполне достаточно. В итоге, вам нужно расслабиться, в идеале – устроить индивидуальную или групповую медитацию, это очень приятно, полезно.

### Базовые движения зумбы

### Советы для начинающих

Заниматься зумбой можно практически всем желающим, если нет прямых медицинских противопоказаний. Даже если вы никогда ранее не танцевали, это не может стать преградой на пути к успеху. Однако новичкам не помешает ознакомиться с рядом советов и рекомендаций.

Сперва надо следить за движениями нижней части тела инструктора

Причем не важно, занимаетесь ли вы в зале с живым тренером или просто смотрите ролики в интернете. Постарайтесь максимально точно повторить все пасы ногами, а только потом «присоедините» к ним руки и остальное тело.
Выполнять движения проще всего, отсчитывая ритм

Обычно в зумбе все они рассчитаны, как в сальсе, на четыре счета.
Не надо боятся на групповых тренировках выходить вперед – остальные точно так же неуклюжи, как и вы. Зато так можно получше рассмотреть разные нюансы и подробности.
Первые тренировки могут показаться новичкам заоблачно-сложными, просто невыполнимыми. Нельзя сразу же расстраиваться, опускать руки и бросать зумба-фитнес. После пяти-шести занятий все встанет на свои места, а новые движения уже будут казаться вполне доступными.

Практика и регулярность – залог успеха в этом танце. Только посещая занятия без пропусков можно добиться четкого, красивого выполнения танцевальных движений. А также того эффекта (похудение, повышение стройности, гибкости), на который вы рассчитывали.

## Как правильно заниматься

Желающим испробовать новомодный вид спорта на себе прямой путь в спортзал. Там тренер должен оценить физические возможности и состояние здоровья людей в группах, поделить их соответствующим образом и подобрать необходимую программу занятий.

Самостоятельно заниматься зумба фитнесом вряд ли получится. Упражнений и движений в этом виде спорта много, и выбрать среди них действительно нужные и эффективные может только тренер.

Если в городе нет секций для занятия зумба фитнесом, то можно попробовать самостоятельные занятия, но не по книжке, а по видео из интернета. Описать движения в зумба фитнесе сложно, это сможет сделать только опытный танцор, знающий многие па, но вот понять язык танцовщиков сможет далеко не каждый. Поэтому лучше один раз увидеть и повторить, чем несколько раз прочитать и сделать неправильно.

В интернете можно найти большое количество материала, программ и их описание. По ним же можно разучить движения в замедленной съемке, а после приступать к домашним тренировкам.

Чтобы всё удалось, нужно выбрать подходящее в доме помещение, где много свободного места. Занятия зумба фитнесом не предполагают стояние на месте, а постоянное перемещение по залу, прыжки, растяжки и взмахи. Также, стоит задуматься о покрытии пола, оно не должно быть скользким.

Одежда не должна стеснять движения, лучший вариант — облегающий спортивный костюм с шортами. Юбки и туники для занятия таким видом спорта не подойдут.

Для многих тренировка по видео станет настоящей панацей, так как не придется никуда ходить, тратить своё время и комплексовать по поводу несовершенства фигуры. Причем возможность остановить запись, передохнуть несколько минут, попить воды окажется кстати.

**Показания**

Афиши многих фитнес клубов лукавят, призывая всех заниматься зумба фитнесом. На самом деле этот вид спорта многим противопоказан, так как является высокоподвижным и травмоопасным.

Однако у зумбы есть много направлений, заниматься которыми могут люди, имеющие противопоказания к активным занятиям спорта:

Аква зумба. Подразумевает активные движения, свойственные латиноамериканским танцам выполняемые в воде. Вода уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы, кажется, что выполнять упражнения легко и не принужденно, но эффект от таких тренировок более заметен, чем от «сухопутного аналога». Заниматься этим видом зумбы рекомендовано практически всем: пожилым людям, беременным, недавно родившим мамам, людям с проблемами опорно-двигательного аппарата, детям.

Зумба континенталь. Эта разновидность зумбы предполагает смешение в себе разных стилей танца, простые упражнения, которые могут повторить все без исключения. Такой тип занятий предназначен для групп людей разных возрастов и телосложения.

Зумба tonic (тонус). Предполагает, что вместе с танцевальными движениями будут выполняться упражнения, оказывающие прямое воздействие на проблемные зоны

Этот вид зумбы предназначен для похудения, когда внимание уделяется прессу, ногам, ягодицам и прочим зонам, требующим корректировки.

Классическая зумба. Она больше похожа на танцевальную тренировку в интенсивном темпе

Без танцевальных навыков и желания танцевать там делать нечего, поэтому нужно развивать в себе гибкость и музыкальный слух.

Зумба фитнесом же рекомендовано заниматься здоровым людям, молодого возраста, ведущим активный образ жизни. Пожилым и больным людям этот вид спорта противопоказан. А вот упитанным дамам с небольшим лишним весом, ведущим активный образ жизни, тренировки зумба фитнеса пойдут на пользу, так как позволят откорректировать свои недостатки и подтянуть контур фигуры.

Дети тоже будут рады такому занятию спортом, особенно гиперактивные дети, у которых избыток энергии. Даже после получасового занятия дети изрядно устанут, и будут хорошо спать.

В отличие от обычного фитнеса зумба фитнес подарит массу удовольствия, так как он проходит в ритме зажигательной музыки, стоя, а не лежа, что способствует активной тренировке всех групп мышц. Массаж внутренних органов наладит пищеварение и работу внутренних органов, что отразится на хорошем самочувствии.

А для тех, кто подвержен стрессовым нагрузкам, этот вид спорта станет «спасательным кругом», так как позволит избавиться от накопленной негативной энергии и получить положительный заряд энергии.

https://youtube.com/watch?v=RCqoHXxx57s

**Что такое зумба в фитнесе**

Относительно новое направление зумба-аэробика взяло свое начало в 2001 году и сразу стало распространяться по миру. Альберто Перес – хореограф из Колумбии – тот самый человек, который решил придать латинскому танцу новое предназначение, и ему это удалось. Dance fitness (дэнс фитнес) содержит элементы соло латины, сальсы, хип-хопа, мамбы, самбо, фламенко, а иногда – даже танца живота. За одно занятие вы сможете попробовать освоить практически их все, при этом главной целью остается нагрузка на мышцы тела, и как результат — похудение.

Zumba отличается от остальных направлений фитнеса тем, что во время тренировки вы не будете изматывать себя нудными упражнениями, а будете двигаться в такт музыке вместе со своим тренером. Калории начнут активно сжигаться — это позволит быстро худеть. Что может быть приятнее, чем танец с пользой для здоровья? Огромное количество положительных отзывов доказывают, что школа зумба-фитнеса действительно работает.

**Чем хороша ZUMBA**

Стандартное занятие в зумбе длится 45–60 минут. Его обязательными этапами являются: разминка, разучивание новых и повторение старых движений, танец, расслабление с растяжкой. В ходе тренировки чередуют медленные и быстрые ритмы. Нагрузка разной степени интенсивности помогает активно сжигать жир и укреплять мышцы. В зумбе, как и в большинстве кардио программ, конечный результат зависит от частоты тренировок. Для поддержания мышц в тонусе фитнес-инструкторы советуют заниматься трижды в неделю. Если конечная цель – формирование мускулатуры, зумбу нужно чередовать с силовыми тренировками.

Преимущества программы:

* Доступна всем, в том числе людям с низким уровнем физической подготовки, детям, старикам.
* Ритмичная музыка заряжает энергией, поднимает настроение. Благодаря ей тренировка перестает быть изнуряющим, тяжким бременем.
* С зумбой поддерживать себя в хорошей физической форме легко, ведь лишние калории сжигаются весело и незаметно.
* Модному направлению в фитнесе не чужд элемент импровизации, хотя базовые упражнения всё же есть.
* Программа эффективна для похудения, так как за одну тренировку сжигается от 700 до 900 калорий.