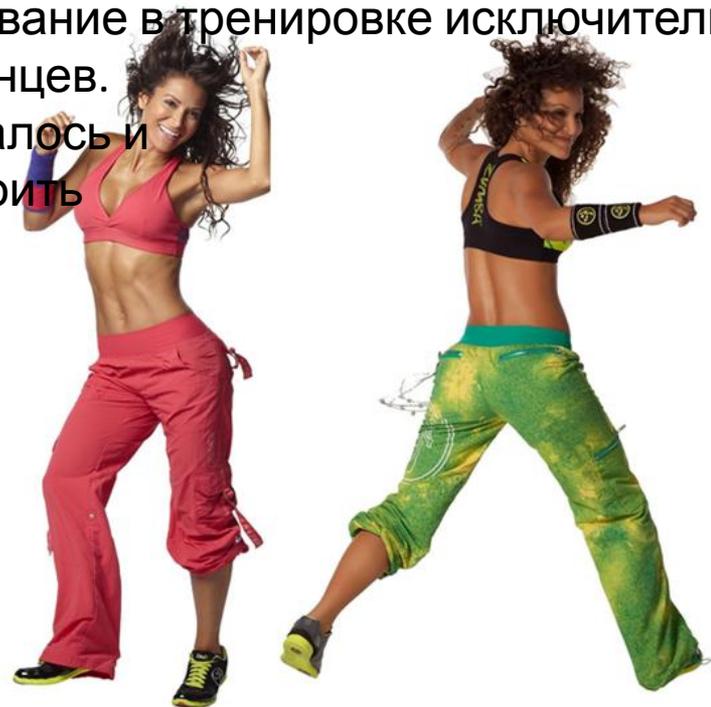


Украсть мир собой!

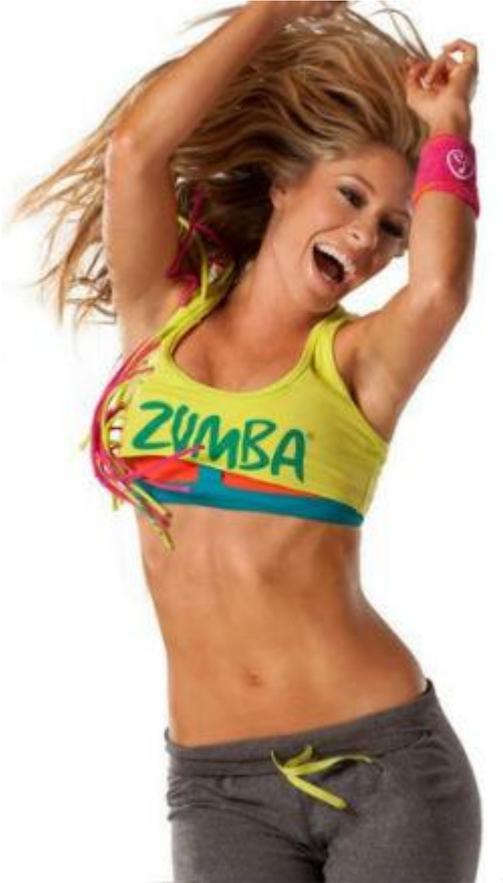
*Над презентацией работала:
Фисенко И.В.
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 45» г. Перми*

ЧТО ТАКОЕ ZUMBA ФИТНЕС?

Данное направление фитнеса появилось в 80-х годах прошлого века в Колумбии. Первый хореограф, совместивший в одной тренировке элементы латиноамериканских танцев и различных упражнений для похудения, был Альберто Перес. Он же многие годы активно сотрудничал с известными мировыми звездами, такими как Шакира и Дженнифер Лопес. Изначально zumba предполагала использование в тренировке исключительно элементы горячих латиноамериканских танцев. Однако с годами, это направление развивалось и теперь за одну тренировку Вы можете освоить базовые шаги и движения из практически всех видов танца (hip-hop, классические бальные танцы и даже балет).



Сейчас **зумба фитнес** – это очень популярное направление в Европе и США. Скорее даже, это определенный образ жизни, который выбирают яркие и активные люди, желающие иметь хорошую фигуру и стать более раскрепощенными.



Специально разработанная программа упражнений для фитнеса зумба предусматривает:

- интенсивный разогрев всех мышц, подготовку тела к прыжкам и резким движениям;
- набор последовательно разучиваемых простых танцевальных движений с чередованием нагрузки в разном темпе на все группы мышц под специфические музыкальные ритмы – от гитары до барабанного боя;
- качественное расслабление и растягивание мышц в завершающей части тренировки.





ПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

ZUMBA ФИТНЕСОМ

Ошибочно думать, что кардио накрузили, в том числе Zumba, лучший способ для похудения. На самом деле, класс по zumba фитнесу может подарить гораздо больше

приятных и полезных вещей тому, кто решится попробовать.

Ведь занятия **ZUMBA** :

- Стимулируют похудение
- Помогают моделировать тело
- Тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы
- Развивают чувство ритма и учат двигаться под музыку
- Развивают пластику и ловкость
- Ляпают массу приятных эмоций



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ZUMBA ФИТНЕСОМ

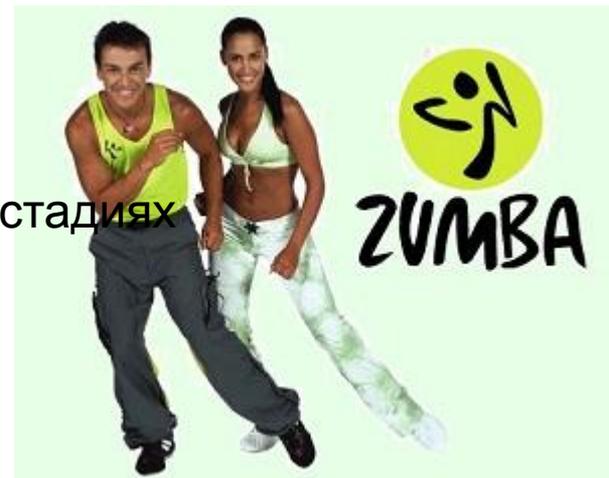
К сожалению, как и любой вид активного спорта времяпровождения тренировки

по zumba фитнесу имеют свои противопоказания.

Основные из них:

- Серьезные заболевания костей и суставов
- Реабилитация после травм
- Заболевания сердца
- Повышенное артериальное давление
- Заболевания нервной системы в активных стадиях

Но даже если ничего из выше перечисленного к Вам не относится, перед тем как начать заниматься zumba фитнесом, следует проконсультироваться с тренером или лечащим врачом.



ОСНОВЫ ЗУМБА ТРЕНИРОВОК

Занятие по зумбе делится при этом на 4 части, в которую входит в себя 4 блока:

- разминка
- отработка изученных элементов танца и освоение новых
- сам танец
- расслабление

Такое сочетание блоков помогает сократить время восстановления организма между тренировками, поэтому человек всегда остается полон энергии и в отличном настроении. Все движения подобраны таким образом, что каждое позволяет нагрузить определенную группу мышц, что делает зумбу одновременно и танцевальной программой, и видом фитнеса.

Так как немалую часть упражнений зумбы составляют различные движения тазом и бедрами, такие тренировки будут крайне полезным тем, кто ведет малоподвижный и сидячий образ жизни.



ЗУМБА: ТАНЦУЮТ ВСЕ!

Зумба полезна детям, поскольку она отлично учит двигаться под музыку и развивает пластику, ловкость, чувство ритма. Наконец, заниматься зумбой просто приятно, ведь на каждом занятии все в одинаковых условиях осваивают новые па предстоящего танца.



ВИДЫ ФИТНЕС

ЗУМБА

Классические виды зумба фитнеса

1. **«Zumba Basic»** - классическая базовая программа с основными движениями и музыкой от родоначальника зумбы.
2. **«Zumba Basic 2»** - тот же самое. что и выше, но с подкл центрально-американским танцам южно-американских, в частности фламенко, самбы и танго
3. **«Zumba Gold»** - зумба для пожилых и людей с ограниченной подвижностью.
4. **«Zumba Toning»** - яркая аэробная тренировка из смешения разнообразных музыки и стилей
5. **«Aqua Zumba»** - зумба фитнес в воде
6. **«Zumbatomic»** - для совместных занятий родителей и детей до 12 лет.



Благодарю за внимание

