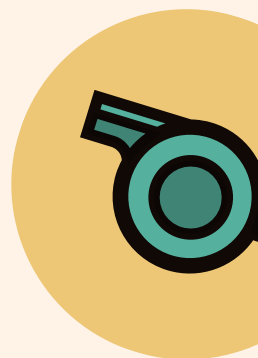


**GIMNASTYKA**

*na co dzień!*



Dziś zapraszam Was na zajęcia z zumbą. Zumba jest to kompletny program treningowy, zawierający wszystkie elementy fitnessu: cardio, pracę mięśni, równowagę i gibkość. Choreografie inspirowane są głównie tańcami latynoskimi, ale też np. tańcem brzucha.

## **Zalety ZUMBY**

### **1. DUŻA ILOŚĆ SPALONYCH KALORII**

Podczas jednej sesji można spalić nawet do 500-700 kcal. Wszystko zależy od układu i zaangażowania ćwiczącego. Istnieje duży wybór wśród zumbi. Można trafić na zumbę z dodatkowym obciążeniem- oparta jest na treningu siłowym. Strong by Zumba jest również bardzo angażującym nasze mięśnie treningiem. Jest bardzo dynamiczny i męczący. Dzięki temu, że pierwsze efekty widoczne są bardzo szybko to nasza motywacja wzrasta z treningu na trening.

### **2. ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA**

Wszystkie „taneczne” treningi zwiększają naszą świadomość ciała, zumba również. Dzięki temu również zwiększamy swoją pewność siebie. Połączenie aerobiku z tańcem przynosi wiele pozytywnych efektów. Trenujemy całe ciało, a nie tylko poszczególne partie. Wzmacniamy mięśnie głębokie, które odpowiadają za poprawną postawę ciała i pomagają nam w codziennych czynnościach.

### **3. Odstresowuje**

Na tych zajęciach możesz całkowicie się zrelaksować, cieszyć się czasem spędzonym z innymi przy muzyce. Zajęcia pomagają w pozbyciu się wszelkich stresów dnia codziennego, a także sprawiają, że jest się szczęśliwym. Dlaczego? Ponieważ podczas tego treningu wytwarza się wiele endorfin, ze względu na aktywność fizyczną połączoną z dobrą muzyką i dobrym towarzystwem.

### **4. TRENING DLA KAŻDEGO**

Nie ważne czy dopiero zaczynasz, czy jesteś już zaawansowany. Wiek również nie ma tu żadnego znaczenia. Każdy z nas może wybrać się na zajęcia zumbi, a co więcej – może czerpać z niego wiele radości. Oczywiście wszystko zależy od osobowości, ale warto być otwartym i uśmiechniętym. Istnieją również zajęcia dla różnych grup wiekowych czy poziomu zaawansowania. Wybierz to co jest dla Ciebie najbardziej odpowiednie.

### **5. POZNAWANIE NOWYCH OSÓB**

Chodząc na takie zajęcia poznaje się sporą liczbę osób z którymi łatwo odnaleźć wspólny język. O wiele łatwiej się zmotywować, kiedy chodzi się grupą na zajęcia i każdy się zna!

## Podstawowe kroki zumbby:

<https://www.youtube.com/watch?v=U930US8tNPw>



## Układ zumbby do piosenki *Despacito*:

<https://www.youtube.com/watch?v=HRPXVXPdV7k>

