

Cu ce ar trebui să vin pregătit/ă pentru ora de ZUMBA®?

În primul rând trebuie să vii echipat/ă cu prosop, apă, echipament și încălțăminte de schimb. Echipamentul trebuie să fie confortabil, lejer, astfel încât să permită mișcarea. Încălțăminte trebuie să fie de tip aerobic, să asigure o bună susținere, să fie destinată pentru mișcare medială, laterală sau răsucire. Încălțăminte de alergat nu este recomandată deoarece este destinată pentru mișcările în față și are aderență puternică pe talpă. Este foarte potrivită încălțăminte tip „Dance Sneakers”.

Lasă-ți toate grijile și necazurile și pregătește-te să faci mișcare, să transpiri și să te distrezi!

Câte calorii se ard într-o ședință de ZUMBA®?

Estimarea kaloriilor arse este dificilă deoarece acest lucru variază de la o persoană la alta. În funcție de conformația corpului, de intensitatea cu care sunt efectuate mișcările se pot arde sute de calorii. De exemplu, într-o oră de Zumba® un cursant poate să ardă 500 de calorii, în timp ce altul arde 1000 de calorii.

Cum este structurată o oră de ZUMBA®?

Ți-ai văzut vreodată prietenii făcând mișcări distractive de dans și te-ai alăturat lor? Exact despre asta este vorba! Trebuie doar să urmărești mișcările instructorului și să-ți formezi propriul stil. Distracție plăcută!!!

Trebuie să știu să dansez?

Nu trebuie să știi să dansezi. Dacă îți place muzica și poți să te miști ZUMBA® este exact ceea ce cauți. Pașii de bază sunt simpli, se învață rapid. ZUMBA

®

înseamnă să te distrezi în timp ce faci mișcare. În ZUMBA

®

nu există greșeli. Atâta timp cât faci mișcare, atâta timp cât te distrezi, atâta timp cât transpiri, înseamnă că faci ZUMBA

®

în mod corect. Vino și încearcă!

Este ZUMBA® potrivită pentru mine?

Dacă îți place să experimentezi mișcări și combinații unice, dacă iubești muzica energizantă, ZUMBA® reprezintă biletul tău câștigător. Nu există limite de vârstă, nu contează sexul, ZUMBA

®

se adresează atât femeilor cât și bărbaților. Vino și alătură-te distracției!

Foarte important!!!

Trebuie să bei apă înainte, în timpul și după antrenament! Este foarte important să te hidratezi, deoarece se transpiră foarte mult.

Dacă te simți obosit și fără suflare....mișcă-te mai lent, după câteva ședințe organismul tău va căpăta rezistență și forță.