

ZUMBA vznikla úplnou náhodou v roku 1999 v Columbii, keď **Alberto Perez alias Beto** zabudol jeho aerobik hudbu a jediné čo u seba mal, bola Latinsko-americká hudba typu salsa, merengue... Beto nemal inú možnosť než improvizovať na latinsko-americkú hudbu. Z tejto hodiny vznikol nový revolučný fitness program -

### **ZUMBA**

! Táto hodina sa stala jednou z jeho najpopulárnejších.

V roku 1999, kedy mal obrovský úspech v Columbii, predstavil ZUMBU i v USA. Tu bol oslovený dvomi podnikateľmi, aby vytvoril globálnu skupinu, založenú na ZUMBA teórii. Ich cieľom bolo ponúknuť ZUMBU **po celom svete**. V roku 2002 týto dvaja podnikatelia, Perlman a Aghion uzavreli dohodu s obrovskou firmou a tým sa spustil celosvetový predaj stoviek a tisícov video kaziet na Americkom trhu. Po ohromujúcej odozve vytvoril ZUMBA team nový

### **ZUMBA inštruktorský program**

. V septembri roku 2006 už bolo viac než 2000 inštruktorov po celom svete.

Zumba® je nový dynamický fitness program, ktorý kombinuje prvky aerobiku a latinsko-amerických tancov. Využíva základné kroky tanečných štýlov ako Salsa, Reggaeton, Merengue, Flamenco, Hip-hop, Chacha, Samba, Calypso, Cumbie a mnohých ďalších... Nielenže vďaka nemu spálite až 1000 kalórii, ale posilníte takmer všetky svaly tela. Zameriava sa na svalové partie ako zadok, nohy, ruky, brucho a ten najdôležitejší sval tela, vaše srdce! Zumba má v sebe určitý neopísateľný druh energie ktorý vás nabije pozitívnou náladou a myslením.

Nemusíte sa ale báť, že by ste mohli zaostávať! Nezáleží na vašom tanečnom nadaní, toto cvičenie je pre všetkých - mladých, starých, chudých, bacuľatých, ohybných, neohybných. Pri Zumbe je najdôležitejší pohyb a radosť z neho. Základným pravidlom je, že cvičenie sa mení na jednu veľkú party, počas ktorej sa ľudia usmievajú a zbavujú sa nepotrebných kíľ. A na druhej strane, získavajú potrebné endorfíny šťastia a bojujú proti stresu. To všetko za znenia vášnivej a energetickej latino hudby. Hodina zumbly sa skladá z približne dvanástich 3-5 minútových cvičení, počas ktorých sa striedajú pomalšie a rýchlejšie rytmy. Medzi jednotlivými pesničkami sú krátke prestávky na doplnenie tekutín a vydýchanie. Mnohé z prvkov sa opakujú, čím sa samotné zostavy učia naozaj jednoducho.

ZUMBA® je zábava! Zamilujete si ju na prvý pohľad. Je vhodná pre všetky vekové kategórie, nezáleží na pohlaví, dokonca ani na kondícii. Ani si neuvedomíte, že cvičíte, nemusíte premýšľať nad žiadnymi zložitými krokmi a budete sa cítiť ako na párty.

