

Tanzen, schwitzen, Rhythmus spüren!

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform.



Zumba-Tanz: Kolumbianisches Flair

Der Kolumbianer Alberto Perez, genannt „Beto“, entwickelte diese spezielle Fitness-Variante aus Aerobic-Elementen kombiniert mit Tanzschritten aus Salsa, Calypso, Reggaeton, Samba und Merengue Mitte der 90er Jahre in seinem Heimatland. 1999 brachte er den Trend nach Amerika.

Zumba per Zufall

Coach Beto hat eigentlich nur aus Verlegenheit seine Latino-Musik für den Aerobic-Kurs (Beto trainiert als Fitness-Trainer und Choreograf auch internationale Popstars) genutzt, weil er seine CD vergessen hatte. Die heißen süd-amerikanischen Rhythmen sind bei den internationalen Kunden aber so gut angekommen, dass Perez deren Begeisterung aufgriff.

Er entwickelte eine eigene Trainingsform, bei der er bewusst lateinamerikanische Klänge mit speziellen Aerobic-Übungen und Tanzschritten, die seine Kursteilnehmer besonders mochten, zu „Zumba“ kombinierte. Übersetzt bedeutet das so viel wie „Bewegung und Spaß haben“.

Dass sein Konzept erfolgreich ist, sieht man allein daran, dass es inzwischen bereits mehr als 10.000 zertifizierte Zumba-Trainer auf der ganzen Welt gibt.

Lästige Pfunde einfach wegtanzen

Bewegung, Spaß und Musik stehen bei Zumba im Vordergrund. Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht Zumba die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, neue Muskeln setzen mehr Energie um und der Körper wird gestrafft, ohne dass das Gesicht Sorgenfalten bekommt.

Wer nun aber an sanft-rhythmisches Wiegen im Takt denkt, der liegt bei Zumba falsch. Das Intervall-Training macht aus der Zumba-Stunde eine echte Power-Nummer. Die Freude an der Bewegung und die südländische Musik macht die Anstrengung aber viel weniger spürbar.

Zumba – nicht nur was für Tänzer

Was ist Zumba

Veröffentlicht: Samstag, 14. Mai 2016 07:59

Zugriffe: 6041

Zumba ist nicht nur geeignet für Tanz-Profis, sondern für alle, die ein bisschen Rhythmusgefühl haben und die sich gerne zu latein-amerikanischen Klängen ins Schwitzen bringen lassen. Die Schritte und Drehungen kann man leicht lernen und bei Lust und Laune sogar zu Hause vor dem DVD-Player nachmachen.

Quelle: fitforfun.de