

# ZUMBA



Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Fu creata dal ballerino e coreografo Alberto "Beto" Perez alla fine degli anni novanta in Colombia.

Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.

Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardio-vascolare e un'alta dose di tonificazione su gambe e glutei principalmente.

La zumba è una disciplina in continua evoluzione. Alla fine della lezione viene svolto un defaticamento che serve a rilassare e ad allungare i muscoli. Negli ultimi anni inizia a trarre ispirazione anche dalla musica pop-commerciale, hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, reggaeton.