

Mi a Zumba-Gold®?

A Zumba-Gold® a Zumba-Fitness® azon speciális ága, amit kifejezetten az idősebb korosztályba tartozóknak, túlsúlyosaknak, kezdőknek állítottak össze. Ez a kurzus a Zumba Fitnesshez® hasonlóan jó hangulatú latin-amerikai zenékre, latin-amerikai táncok alaplépéseiből összeállított, könnyen követhető egyszerű koreográfiák táncolásából áll. Program figyelembe veszi az adott korcsoport testi – lelki adottságait, a részt vevők jellemző anatómiai, élettani és pszichológiai szükségleteit. Így az órákon használt zenék dallam és ritmus világa, a lépések és mozdulatok kombinációja, a lépések ismétlés száma, azok egymásra épülése alkalmazkodik az adott korosztály igényeihez.

Az óra célja, hogy a résztvevők mozogjanak és érezzék jól magukat, mindezt alacsonyabb intenzitással mint egy „sima” Zumba-Fitness® órán. A lényeg nem az, hogy a mozdulatok pontosan le legyenek utánozva, hanem a kikapcsolódás, a szürke hétköznapiakból való kiszakadás.

Mindemellett ne feledjük, hogy ez a testmozgás, a sportolás egy fajtája, így rendszeresen végezve számos jótékony hatással bír:

- fejleszti a mozgáskoordinációt,
- megfelelő táplálkozás mellett elősegíti a testsúlycsökkenést,
- „beolajozza” az ízületeket, ezáltal csökken a fájdalom és a merevség,
- erősíti az izmokat,
- megelőzi, mérsékli a csontritkulást,
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát,
- fokozza a vérkeringést,

Aki egy ilyen órát meglátogat, feltétlenül vigyen magával jól szellőző sportruhát, innivalót (leginkább szénsavmentes ásványvizet), törülközőt, és ami a legfontosabb, kényelmes sportcipőt, hogy a fordulatok, irányváltoztatások közben a térd és a bokaízületi védve legyenek, ne sérüljenek.