

# ZUMBA D

“¡Únete a nuestra fiesta fitness y muévete al ritmo latino!”

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD

Garbiñe Zarranz, Zin Istructor Member



*Practico diferentes deportes a diario y, sin duda, me quedo con Zumba. La pasión como alumna me impulsó a formarme como instructora para inspirar a otros/as personas a enamorarse de este programa como lo hice yo, y ¡demostrar que cualquier persona puede bailar! Tres años que me han ayudado a crecer en muchos aspectos de mi vida.*

## ¿QUE ES EL PROGRAMA DE ZUMBA?

Es una clase de baile fitness inspirada en la música latina, que incorpora música y movimientos de baile de origen latino e internacional, a la vez que crea un sistema de fitness dinámico, emocionante, estimulante y efectivo.

Ritmos rápidos y lentos tonifican y modelan el cuerpo con un enfoque de aerobismo/fitness, a fin de alcanzar un equilibrio único que combina los beneficios cardiovasculares y la tonificación de los músculos. Para ello las clases de Zumba siguen una mecánica diseñada y prefigurada para trabajar glúteos, pernas, brazos, abdominales, etc.

## BENEFICIOS

1. Un excelente quema calorías: Con esta rutina, la pérdida de grasa se incrementa, debido a que puedes eliminar hasta 800 calorías por cada sesión.
2. Tonificante corporal: El ritmo de la música y los **ejercicios** aeróbicos ayudarán a fortalecer tus brazos, piernas, glúteos y abdominales.
3. No te aburres: La importancia de ésta es evitar el aburrimiento, para que no la abandones. Zumba cambia por completo la idea del deporte, gracias a la música que se utiliza para practicarla como reggaetón, salsa, cumbia, flamenco, merengue, rumba y samba, entre otros.
4. Hace feliz a la gente: Regularmente, los ejercicios estimulan el buen humor al combina ritmos divertidos con movimientos fáciles, que exigen la coordinación de brazos y pies.
5. Libera tensiones: Al realizar los diferentes pasos de baile, aumentan los niveles de diversas hormonas y sustancias como las endorfinas, que estimulan el buen humor y la relajación.
6. Funciona para todas las edades: Las personas de cualquier edad son bienvenidas.
7. Logras resultados sorprendentes en poco tiempo: Si eres constante al utilizar esta técnica, lograrás evitar el sobrepeso y la obesidad.
8. Sociabilizas: Practicar esta disciplina te ayuda a conocer gente o puedes ir acompañada de tus amigos.

9. ¿Alguna vez, al hacer ejercicio, has tenido la sensación de ardor cuando los músculos se cansan? Con esta técnica te olvidarás de ella, debido a que ésta disminuye la producción de ácido láctico.
10. Está en cualquier lugar: Esta disciplina la puedes encontrar en todas las ciudades, por lo que si te vas de vacaciones y extrañas hacer ejercicio, te aseguramos que podrás encontrar una clase sin problemas.

### **SESIONES**

Una clase de zumba consta de 60 minutos de baile. Recuerda usar ropa cómoda para tus clases, calzado apropiado con mucha amortiguación y apoyo lateral para bailar y saltar, así como hidratarte constantemente.

No olvides complementar tus clases con una buena alimentación y descanso.