

Фитнес-вечеринка

Zumba – новая танцевальная программа в латиноамериканском стиле, которая завоёвывает мир

Анна Чумаченко

Энергичная латиноамериканская музыка – сальса, меренге, кумбия и регетон с хитами Дженнифер Лопес, Дэдди Янки, Дона Омара и Питбуля превращают эти занятия в настоящую вечеринку.

«Вести Майорка» решила поучаствовать на одном из курсов в Megasport Palma и узнать, что же такое Zumba. 60 минут позитива, движений, хлопков, приседаний, базовых шагов латиноамериканских танцев и даже хип-хопа, пролетают незаметно. Если в самом начале занятия спотыкаешься, немного теряясь в хореографии (ведь голова как-то не сразу в состоянии контролировать ноги и руки в непривычном для неё темпе), то по истечении нескольких минут выполняешь па вместе с группой, вливаясь в коллектив. Повторяющиеся движения, в принципе, настолько просты, что их могут выполнять все – независимо от возраста, пола, предварительной подготовки или комплекции человека. «В этом заключается секрет успеха Zumba, – говорит Мария Мадрид (María Madrid), тренер в фитнес-клубе. – Заниматься могут все, кто хочет укрепить здоровье, похудеть и заодно получить удовольствие во время танцев».

Тело постепенно обретает форму благодаря



Курс Zumba: фитнес-тренер Мария Мадрид заботится о зажигательной и дружественной атмосфере. Фото: Патрисия Лосано

комбинации элементов аэробики и латиноамериканских па. В среднем, за час занятия расходуется от 300 до 500 килокалорий. Особенно благоприятно такие упражнения влияют на сердечную мышцу. Нельзя недооценивать нагрузку на ноги – с Zumba вам гарантированы стройные и подкачанные ноги.

Название Zumba происходит из колумбийского диалекта и означает «бы-

Философия здорового и радостного образа жизни

стро двигаться и развлекаться». Человека, создавшего тренировку Zumba, зовут Альберто Перес (Alberto Perez). Колумбиец, работавший ин-

структором по фитнесу в середине 90-х годов, однажды забыл взять на занятие по аэробике свою обычную музыку. Пришлось импровизировать, составив новую подборку из кассет, лежавших у него в машине – ритмы сальсы и меренге, на которых он вырос. Энергия наполнила зал, люди начали улыбаться – ученикам понравилось! Так спонтанно он создал новый вид танцевального

фитнеса, фокусирующегося на том, чтобы позволить музыке, а не просто ритму, вести участника.

В 2001 году было создано предприятие Zumba Fitness LLC. Его целью стало распространить этот бренд по всему миру. Дополнительно развитие сопровождалось запуском в производство линии одежды и аксессуаров, компакт-дисков с музыкой, DVD для домашнего фитнеса и с 2010 года –

видеоигры для Wii, Xbox и PS3. С момента возникновения программа стремительно набрала популярность – более 14 млн человек посещают занятия по Zumba в 140 тыс. фитнес-центрах в 150 странах мира. В настоящее время танцевальная программа предлагает восемь типов занятий Zumba: Fitness, Gold, Toning, Aqua, Zumbatomic, In the Circuit, Gold-Toning и Sentaio.

Артроз — успешное традиционное лечение методом АСР

Принимающий в Palmaclinic врач-ортопед Марко Зайта



успешно применяет этот вид терапии. Генетическая предрасположенность,

процессы старения, последствия травм и хронических нагрузок двигательного аппарата, впоследствии длительного износа, неполного выздоровления различных соединительных тканей человеческого организма, таких как хрящи, сухожилия, мышцы и капсульно-связочный аппарат, приводят к изнашиванию организма и к повторяющимся воспалениям. С помощью процедуры АСР-Autologes conditioniertes Plasma – Arthrex пациентам предлагается новая и простая терапия. Изготавливается индивидуальный концентрат плазмы из собственной крови пациента. И с его помощью

достигается поддержание восстановительных процессов. Самоподдерживающие терапии и АСР применяются при болезненном артрозе начальной стадии или средней тяжести, и, всё чаще, при воспалении межпозвоночных дисков, сухожилий, повреждении мышц. Как проводится терапия АСР? Из вены берётся небольшое количество крови. С помощью специального процесса отделяется часть крови, в которой содержатся регенеративы. И добытый таким образом из собственного организма раствор вводится посредством укола в

повреждённый сустав или травмированную ткань. При этом используется специально разработанный двойной шприц (Arthrex Double Syringe), соблюдаются все стерильные предписания и обеспечивается максимальная безопасность. Практически никакие противопоказания не выявлены. Доктор Зайта применяет эту терапию во время лечения артроза и повреждений сухожилий, межпозвоночных дисков и мышц. Воспользуйтесь возможностью и обратитесь с вашими проблемами по поводу вашего двигательного аппарата и проблем с суставами, сухожилиями и

мышцами к компетентным врачам международной клиники. Круглосуточные визиты домой и на яхты.

