

La Dirección de Deportes Municipal te invita a ponerte en ritmo con clases de zumba GRATUITAS, los días lunes y miércoles en la Expo Yerba y martes y viernes en el Parque Centenario de 20 a 21 horas, a partir del lunes 15 de enero, durante los meses de enero y febrero.-

Zumba: un ritmo que permite quemar hasta 800 calorías por clase

Es una mezcla de baile y fitness que es furor en los gimnasios. Se trata de una combinación de salsa, merengue y mambo entre otras danzas. Ayuda a bajar de peso, mejorar el equilibrio y reducir el estrés.

¿En qué consiste este ritmo?

La zumba es una disciplina fitness de origen colombiano que mezcla ritmos latinos como salsa, merengue, flamenco, bachata, reggaeton y la samba, que combina estos bailes con rutinas aeróbicas. Este ejercicio te ayuda a tonificar la musculatura y a perder peso: se pueden llegar a perder 800 calorías en una sesión.

¿Dónde y cuándo surgió?

Zumba proviene de la palabra “rumba” cuyo significado es fiesta para los colombianos. La

persona que creó este concepto fue Alberto ‘Beto’ Pérez, profesor en un gimnasio de Cali (Colombia) a finales de los años 90. Todo comenzó cuando un día se olvidó la música para su clase y sacó de su coche varios CD de música latina. A partir de ese momento y debido al éxito de sus nuevas clases en el gimnasio, decidió convertirlo en disciplina deportiva. Así fue como la zumba se exportó a Estados Unidos a principio del año 2001 y empezó a difundirse por medio de celebridades que también lo practicaban como Jennifer López, Shakira o Rihanna entre otras. Luego se extendió a varios países de Europa.

¿Hace falta tener alguna preparación física para practicar esta danza?

No es necesario. Como se trabaja moviendo el propio cuerpo, no hay riesgos de lesiones graves. Con la progresión de las clases uno va mejorando y se les puede seguir mejor el ritmo a los profesores.

¿Es sólo una moda pasajera o es un ritmo que llegó para quedarse?

Es una disciplina que se ha desarrollado en la década del ’90 y desde entonces no ha dejado de expandirse en todo el mundo. Se inscribe en esta nueva modalidad de hacer ejercicio de formas más entretenidas y menos tradicionales. Hoy practican zumba más de 14 millones en 151 países. Podemos decir que es un ritmo que llegó para quedarse.

¿Lo practican más los hombres o las mujeres?

Es más popular entre las mujeres, pero son muchos los hombres que se suman a esta actividad cada día. La razón es que consiste en un entrenamiento realmente intenso, divertido y tan dinámico que ¡el resto de la clase no llega a darse cuenta si somos torpes y no podemos seguir los pasos!

¿Cuánto dura y cómo está estructurada una sesión de zumba?

Las clases duran entre 50 y 60 minutos, aunque también hay una modalidad conocida como zumba express que se extiende por 30 minutos. Se empieza con una entrada en calor y sigue con diferentes combinaciones de ejercicios que trabajan todos los grupos musculares, mientras la gente se mueve al ritmo de la música.

Beneficios:

*Es un programa de ejercicio bien efectivo para quemar calorías.

*Como es divertido, resulta fácil mantener la disciplina.

*Los movimientos de las coreografías ayudan a tonificar los músculos del cuerpo entero.

*Es beneficios para trabajar el balance y la coordinación.

*Ayuda a liberar el estrés.

*Mejora la calidad de vida porque también es una actividad social.