

IVG

A Varazze esplode la “zumba”

di Redazione

13 Giugno 2011 - 12:52



Varazze. Salsa, merengue e rumba in un mix aerobico esplosivo. Questa in poche parole, l'essenza della “Zumba”, il nuovo modo di vivere il fitness a ritmo di musica latina che ha conquistato gli Stati Uniti e che è finalmente sbarcato anche in Liguria con lezioni a Varazze e Savona.

La Zumba si sintetizza in una serie di movimenti finalizzati a tonificare il corpo, abbinati a passi di danza latino-americana miscelati in una lezione di fitness travolgente. I passi proposti sono quelli tipici delle danze caraibiche e non solo, efficacissimi per tonificare cosce, addome, glutei e modellare braccia e punto vita.

La Zumba è stata inventata in California dal colombiano Alberto Perez, in arte Beto, un vero e proprio guru del fitness che l'ha importata anche in Europa. Durante la lezione l'istruttore non dà alcun tipo di indicazione verbale, ma si avvale del linguaggio del corpo e di un intrigante gioco di sguardi per invitare il gruppo a seguirlo. Modellare il corpo e divertirsi sono gli obiettivi principali della Zumba, grazie alla quale si ottengono notevoli benefici anche sulla salute del cuore per le continue variazioni di ritmo che permettono di aumentare e diminuire la frequenza cardiaca aumentando le capacità di resistenza degli atleti ballerini. Chi si sottopone a questo tipo di esercizio non ha la percezione di essere coinvolto in un esercizio fisico impegnativo, ma di partecipare a una vera e propria festa, non ha caso lo slogan con il quale è stata lanciata negli States è: “It’s not a workout, it’s a party!” (“Non è una fatica, è una festa!”).

In provincia di Savona la Zumba è stata introdotta da Michela Magistrati, istruttrice diplomata che tiene corsi a Varazze e Savona: “La Zumba Fitness-Party è un’attività fisica di danza e fitness, facile da seguire, efficace e divertente - dice - Un misto di ritmi che

uniscono sensualità ed energia tipica delle danze latino-americane. Oltre a sudare, bruciare calorie, la parola d'ordine è divertirsi. Si utilizzano quattro ritmi base: merengue, salsa, reggaeton e cumbia. Si possono usare anche hip hop e rap, flamenco, samba, danza del ventre, ma i primi quattro non possono mancare. Una lezione di Zumba combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo usando una metodologia 'aerobico fitness' che permette di rinforzare i muscoli e raggiungere grandi benefici cardiaci. Tutti i muscoli vengono coinvolti e tonificati: glutei, gambe, braccia, addominali e il cuore”.