

Zumba® Trainingstips

Voraussetzungen:

Für Zumba brauchst du weder Tanz- noch Fitnesserfahrungen oder Vorkenntnisse. **Wenn du Musik liebst und dich gerne bewegst, dann ist Zumba genau das Richtige für dich!**

Zumba ist kein Tanzkurs, somit ist es egal in welchem Tempo du die Schritte und Bewegungen erlernst. Habe einfach Spass und tanze dich fit! Geniesse die Musik und die Bewegungen!

Zumba wird OHNE Tanzpartner getanzt, dennoch ist es cooler dies mit Freunden oder dem Partner zu betreiben und so das unsagbare Feeling des Workouts zu geniessen.

Auch wenn du etwelche Beschwerden (akut oder infolge einer Operation) verspürst, muss dies KEIN Grund sein um auf Zumba verzichten zu müssen. Sprich unsere Instruktoeren vor der Lektion darauf an und sie werden dich wohlwollend beraten und untertützen damit auch du den höchst möglichen Spass aus der Zumba Lektion mitnehmen kannst.

Was nehme ich mit:

- Bequeme atmungsaktive Sportbekleidung - Bequeme Turnschuhe, welche Drehungen leicht ermöglichen (keine Laufschuhe) - Genügend Flüssigkeit – denn du wirst trotzdem schwitzen - Nach Wunsch Frottiertuch

Welche Schuhe ziehe ich für das Zumba-Workout an?

Zumba empfiehlt gewöhnlich einen Schuhe mit guter Federung und Stütze des Fußgelenks. Wichtig ist der Halt in Kombination mit einer glatten Unterseite des Schuher, welche eventuell mit einem Spinning-Point (Drehpunkt) versehen ist. Dies erleichtert das Drehen und Twist-Bewegungen und schont somit die Kniegelenke. Laufschuhe werden als nicht besonders geeignet gesehen, da die Schuhsohle nicht ausreichend glatt ist und dadurch Drehbewegungen nicht unterstützt.

Vor der Zumba-Lektion:

Trinke genügend Flüssigkeit. Iss nicht zu viel vor dem Training, denn mit vollem Magen ist trainieren sehr unangenehm und nicht optimal für den Körper, welcher Ruhe zur Verdauung benötigt. Möchtest du vor dem Training etwas essen, so empfehlen sich ca. eine bis zwei Stunden vor dem Workout kleine Snacks mit Kohlenhydraten und wenig Fett. Diese sind leicht verdaulich und geben dir genügend Energie zum trainieren.

Vermeide stark fetthaltige Produkte, Eiweiss- und auch Vollkornprodukte kurz vor dem Training, denn diese sind weniger schnell zu verdauen.

Während der Zumba-Lektion:

Zumba beginnt mit dem „Warm Up“, damit der Körper langsam auf das Workout vorbereitet wird. **Wichtig: Trinke auch während der Lektion**

Das anschliessende Training beinhaltet ein Workout mit lateinamerikanischen Rhythmen wie z.B. Merengue, Salsa, Reggeaton, Cumia, Quebradita, Flamenco und vielen mehr. Du erlernst Tanzschritte und verbindest diese mit Cardiotraining, Straffung, Muskeldefinition und erreichst somit eine maximale Fettverbrennung. Du wirst kaum bemerken, wie sehr dein Körper arbeitet, denn, Zumba macht einfach Spass!

Bleibe während der Zumba-Lektion niemals stehen. Falls du ausser Atem kommst oder müde wirst, so verlangsame einfach das Tempo. Zumba beinhaltet ein Cardiotraining, d.h. dass die Herzfrequenz für ein effektives Workout hoch gehalten werden sollte.

Falls jedoch Schmerzen auftauchen, breche die Übung sofort ab.

Die Zumba-Lektion wird mit dem „Cool Down“ beendet. So holen wir die Herzfrequenz schonend auf die Normalfrequenz zurück, entspannen und dehnen den Körper.

Wie viele Kalorien können in einer Zumba-Lektion verbrennen?

Die Menge des Kalorienverbrauchs ist abhängig vom Stoffwechsel sowie dem Einsatz des Zumbateilnehmers. Generell ist es jedoch möglich bis zu **1'000 Kalorien** pro Zumba-Lektion zu verbrennen ! Um auf den Zumbateilnehmer genauer eingehen zu können, kann dies mit Hilfe von Messgeräten präzisiert werden.

Wenn du Spaß an den Bewegungen hast, wird die Intensität der Bewegungen gesteigert und somit der Kalorienverbrauch deutlich erhöht.

Zumba beinhaltet ein Aerobic Training in Kombination von schnellen und langsamen Rhythmen. Dadurch werden die Muskeln unterschiedlich beansprucht und somit die Körperhaltung verbessert. Zumba ist eine Ganzkörper-Workout und trainiert somit die Arm-, Bein-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur. Zu dem nicht zu vergessen ist der wichtigste Muskel des Körpers, das Herz wird auch robuster!