



# ZUMBA VÁS DOSTANE!

CHCETE SA ZBAVIŤ NADBYTOČNÝCH KÍL, NO FINESCENTRÁM SA VYHÝBATE NA MÍLE? MILUJETE TANEC, ALE DISKOTÉKY NIE SÚ NIČ PRE VÁS? TÚŽITE SA ZABAVIŤ A ZÁROVEŇ SPRAVIŤ NIEČO PRE SVOJE ZDRAVIE? JE NAČASE VYSKÚŠAŤ ZUMBU.

**text:** Barbora Kubalová **foto:** Jena Šimková



### KRAJŠIA VĎAKA ZUMBE

Zumba sa zameriava predovšetkým na svalové partie ako zadok, nohy, brucho, ruky a na najdôležitejší sval tela, srdce. Na rozdiel od aerobiku pracujú vo veľkej miere aj boky a pás, za čo môžu vlnivé latino pohyby. Odporúča sa všetkým, ktorí chcú schudnúť, spevniť a vyformovať si postavu. Počas jednej hodiny spálite približne osemsto kalórií.



**A**j keď zumba vznikla pred desiatimi rokmi v Kolumbii, u nás ide o pomerne nový fitness program. Spája v sebe prvky aerobiku a latinskoamerických tancov, ako napríklad salsa, merengue, ča-ča, flamenco či samba. Cieľom zumbky je ukázať ľuďom, že chudnúť sa dá aj zábavnou formou a bez stresu. Nemusíte na hudbu počítať kroky, stačí ju len počúvať. Vaše telo sa do jej rytmov bude hýbať samo.

### NA ZAČIATKU BOLA NÁHODA

História tohto fitness fenoménu siaha do roku 1999, keď si slávny kolumbijský choreograf Alberto „Beto“ Pérez, ktorý stál aj za tanečnými kreáciami speváčky Shakiry, zabudol priniesť na hodinu aerobiku správne CD so špeciálnou aerobikovou hudbou. Vybehol teda do svojho auta a jediné, čo v ňom našiel, bola latinskoamerická hudba. Svojím nedočakávaným žiakom naservíroval salsu a merengue, pričom choreografiu improvizoval priamo na mieste. Ľudia boli na konci lekcie nadšení a podobné „improvizácie“ Beto začal cvičiť pravidelne. Názov zumba vznikol zo španielskeho slova „zumbear“, čo znamená rýchlo sa hýbať, baviť sa. Čoskoro ju predstavil aj v Spojených štátoch, nuž a ako to v krajine neobmedzených možností býva zvykom, dvaja podnikavci ho oslovili s tým, aby vypracoval unikátny komerčný program Zumba Fitness, ktorý bude školiť cvičiteľov a predstaví tento zázrak na celom svete. Beto súhlasil a onedlho sa spustil v mnohých amerických štátoch predaj tisícok videokaziet so „zázračnou“ zumbou. Odozva bola skutočne veľkolepá, preto tím okolo Péreza vytvoril inštruktorský program a v roku 2006 už bolo vyškolených vyše dvetisíc, minulý rok dokonca okolo jedenástisíc zumba inštruktórov po celom svete. Počet predaných DVD so zumbou prevyšuje tri milióny kusov. Ak vezmeme do úvahy, že na samom počiatku tohto úspešného projektu bola banálna príhoda so zabudnutým CD, nemizne nám úsmev z tváre...

### STRIEDANÍM TEMPA SPÁLIME VIAC

Zumba kombinuje latinskoamerické tance s aerobikom, zábavné prvky s efektívnymi. Medzi najpoužívanejšie štýly patrí salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba a flamenco. Nájdete v nej však aj prvky hip hopu, brušných tancov či rokenrolu. Počas cvičenia sa používa latin-



## BAVTE SA!

**Monika Valuchová je tanečná pedagogička a majiteľka tanečnej školy Latiniko. Už trinásť rokov vyučuje moderné latinskoamerické tance detí aj dospelých. Ako prvá na Slovensku „rozdelila“ tanečný pár a začala latino učiť sólovou formou. Okrem toho sa venuje aj body formingu a je certifikovanou zumba inštruktorkou.**

**Kedy a kde ste sa prvýkrát stretli so zumbou? Hneď vás tento tanec „chytí“?**

O zumbe som sa po prvý raz dozvedela z internetu. Pozerala som si rôzne tanečné videá a keď som natrafila na zumbu, ostala som v nemom úžase. Videla som to, čo prakticky sama vyučujem už roky, ale v podstatne divokejšej forme. Povedala som si, že to musím zažiť a išla som si do Berlína splniť svoj sen.

**Tam ste si spravili certifikát?**

Áno. Ak sa chcete stať inštruktorom zumby, musíte si zakúpiť licenciu a pravidelne platiť registračný poplatok. Certifikáty zvyčajne udeľujú v Amerike a vo Veľkej Británii. Ja som si poň v polovici decembra 2008 „odskočila“ do Berlína, kde sa výnimočne konal jeden z workshopov. Bola som tam zo Slovenska jediná.

**Zumba je momentálne akousi senzáciou vo svete športu a fitness. Cítite to aj vo vašich kurzoch?**

Jednoznačne. O zumbu je naozaj obrovský záujem. Kým v latinskoamerických tancoch sa viac orientujete na správne držanie tela, techniku tanca a kultúru pohybu, v zumbe je celkom jedno, kde máte ruku, kde nohu, hlavne, že sa bavíte. A nepochybne hlavným lákadlom je v prípade zumby aj skvelá latino hudba.

**Aká je vzorka ľudí, ktorí u vás zumbu cvičia?**

Veľkí, malí, starí, mladí, štíhli aj silnejší, muži i ženy. Tých je zatiaľ v prevahe. Ale niečo majú spoločné. Ich cieľom je odreagovať sa, zabaviť a vyplaviť stres. A to je aj hlavná myšlienka zumby – baviť sa, zhodiť pár kí a zlepšiť si kondíciu. Úžasná kombinácia, čo povieť?

**Vymýšľajú sa časom nové zumba choreografie?**

Samozrejme. Na začiatku som to zobrala tak pozvoľna. Chvilu trvalo, kým si ľudia so zumbou potykali. Na úvodných lekciami som niektoré kroky dokonca aj vysvetľovala, čo by sa nemalo, pretože tu ide o princíp „pozri sa – zopakuj – bav sa“. Teraz už ideme v tempe a aj keď zaradím novú choreografiu, moji „zumbisti“ sa výborne chytajú. Som na nich pyšná :o).

**Zumba sa dá v lete cvičiť nielen v interiéri, ale dokonca aj pri mori...**

Áno. Okrem klasických celoročných zumba kurzov som túto horúcu fitness novinku zaradila aj do programu kondičných pobytov, ktoré organizujem každoročne počas leta na chorvátskom pobreží.

skoamerická, medzinárodná aj špeciálna hudba. Tanec je založený na časových sekciách, keď sa striedajú rýchle skladby s pomalšími, a práve vďaka takejto kombinácii (intervalový tréning) dochádza k rýchlejšiemu spaľovaniu tukov a k vytvarovaniu celého tela. Zumba vychádza z princípu, že cvičenie by malo byť jednoduché a zábavné. Tanečné kroky a variácie sú skutočne jednoduché, dajú sa rôzne kombinovať a aj keď po prvej hodine môžete mať pocit, že ste nemešlo, na každej ďalšej sa na vás budú choreografie lepíť doslova samy. Zumba je navyše nenáročná na pomôcky. Stačí vám po-

*Zumbu väčšinou cvičia ženy, no nájdú sa aj odvážlivci z mužských radov. A je ich čoraz viac, tak pozor...*

hodlné oblečenie a tenisky s mäkkou podrážkou, prípadne špeciálne odpružené Hi-Step topánky, no a, samozrejme, chuť. O tú sa však nebudete musieť báť. V prípade zumby totiž platí staré známe: „S jedlom rastie chuť.“ Postupne sa vám budú hodiny zumby máliť a najradšej by ste za hlasnej dynamickej hudby vrteli zadkom a bokmi každý deň.

### POTEŠENIE AJ PRE DUŠU

Zumba so sebou prináša nespočetné množstvo prospešných vecí. Po náročnom dni v práci vás dobije energiou a pozitívnym myslením. Vďaka zumbe sa naučíte kroky rôznych tanečných štýlov, čo nikdy nie je na zahodenie. Vytvarujete si postavu, zbavíte sa nejakého toho kila navyše, rozpumpujete si kardiovaskulárny systém a naštartujete spomalený metabolizmus. Okrem toho má tento tanec doslova blahodarné účinky na psychiku a navyše si na hodinách môžete nájsť nových priateľov. Zumbu väčšinou cvičia ženy, no nájdú sa aj odvážlivci z mužských radov. A je ich čoraz viac, tak pozor... Rovnako nezáleží na veku. Choreografiu zvládnu deti, ako aj starší vitálni dôchodcovia. Taneční preborníci aj amatéri. Nie je dôležité, či vykročíte pravou, alebo ľavou nohou, dôležité je, že sa hýbete a máte z pohybu radosť. 🎶

### KDE A ZA KOľKO?

Hodiny zumby môžete navštíviť na viacerých miestach nielen v Bratislave, ale aj inde na Slovensku, keďže sa rozmáha pomerne veľkou rýchlosťou. Na oficiálnej stránke [www.zumba.com](http://www.zumba.com) nájdete zoznam všetkých inštruktorov spolu s miestami, kde zumbu precvičujú. Za hodinu zaplatíte od 3 do 5 eur.