

# ما هي



ZUMBA هو برنامج لياقة بدنية كولومبي، أحدثه بيتو بيريز في التسعينات ويعتمد على الرقص اللاتيني والتمارين الرياضية.

ويتلقى حوالي 14 مليون شخص دروساً أسبوعياً في الزمبا في 14 ألف مكان فيما يفوق 150 دولة، وقد ابتدأت عام 1990 وهي حركات رقص لاتينية تمثل مجموعة من أنواع الرقص اللاتيني ( كالسامبا / سالسا / ريقيتون / كومبيا / ميرينغي يلي دانس) تنظم على الايقاع.

تعتبر الزمبا من اوسع انواع التمارين الرياضية انتشاراً في العالم. وبإمكان ممارسي رياضة الزمبا حرق ما بين (500-1000) سعر حراري فتحرق الدهون وتتحث الجسم بطريقة ممتعة وتشعر المشتركة بالرغبة في الاستمرار دون الشعور بالملل. وفائدتها من الناحية النفسية كبيرة في القضاء على الاكتئاب وكسر الانطوائية والخجل وتعزيز الثقة بالنفس.

وتتميز زومبا عن الرقصات الأخرى بأنها لا تقتصر على شريحة معينة من المجتمع فيمكن ممارستها من قبل أي شخص بعض النظر عن لياقته وسنه.