

انواع ورزش زومبا

زومبا ترکیبی از رقص و ایروبیک می‌باشد که بر اساس یک برنامه ورزشی مشخص انجام می‌شود. اگر به دنبال رسیدن به وزن ایده آل و تناسب اندام هستید، زومبا را در برنامه روزانه خود قرار دهید. زیرا زومبا می‌تواند به شما در سفت کردن ماهیچه و عضلات و همچنین کاهش وزن کمک کند.

ورزش‌های زومبا متفاوت می‌باشند و 118 فایل در این مقاله قصد دارد شما را با انواع ورزش زومبا آشنا کند.



زومبا فیتنس

زومبا فیتنس یکی از انواع ورزش‌های هوازی می‌باشد که حرکات آن بر اساس ایروبیک پیشرفته طراحی شده است. در زومبا فیتنس حرکات تمرینی اندام‌های پایینی بدن همچون باسن، همزمان و همراه با حرکات اعضای دیگر بدن همچون دست‌ها و پاها انجام می‌شود. همچنین در زومبا فیتنس از دمبل و حرکات قدرتی نیز استفاده می‌کنند. تفاوت زومبا با ایروبیک در ضربه زدن با قسمت میانی بدن، چرخش و هماهنگی دست و پا می‌باشد.

زومبا دنس (dance)

در زومبا دنس بر خلاف زومبا فیتنس از حرکات قدرتی استفاده نمی‌شود. بیشتر حرکات زومبا دنس همانند آموزش رقص می‌باشد.

زومبا تونینگ (toning)

زومبا تونینگ را می‌توان یکی از زیر مجموعه‌های زومبا فیتنس دانست که یک تمرین هوازی نیز می‌باشد. در زومبا تونینگ از وزنه‌های سبکی برای تقویت عضلات مختلف بدن استفاده می‌کنند. در زومبا تونینگ تمامی عضلات شکم، ران‌ها و بازوها درگیر می‌شوند.

زومبا قدرتی

اگر در زومبا تونینگ مهارت کافی را کسب نموده‌اید، وقت آن رسیده است که به انجام زومبا قدرتی مشغول شوید. در زومبا قدرتی، حرکات رقص زومبا با استفاده از وزنه‌های سنگین انجام می‌شود.

زومبا آبی

زومبا آبی برای افرادی که به آب و آب تنی علاقه زیادی دارند، انتخاب مناسبی است. در زومبا آبی علاوه بر احساس نشاط و شادابی در آب، می‌توانید بدن خود را نیز تقویت کنید.

زومبا طلایی

زومبا طلایی یا همان زومبا گلد، انتخاب مناسبی برای افراد میان سال و کهن سال می‌باشد. در زومبا گلد، حرکات با سرعت کند انجام می‌شوند. همچنین در این زومبا افراد می‌توانند بر اساس تمایل خود از وزنه‌های سبک نیز استفاده کنند. افراد میان سال می‌توانند با زومبا طلایی، هماهنگی و تعادل بدن خود را بهبود ببخشند.

زومبا سناتو (senato)

زومبا سناتو یکی دیگر از انواع ورزش‌های زومبا می‌باشد که به صورت نشسته انجام می‌شود. زومبا سناتو برای افرادی که به انجام حرکات سنگین تمایلی ندارند، مناسب می‌باشد. افرادی که بر روی لاغری و چربی سوزی در ناحیه شکم خود تمرکز دارند، از زومبا سناتو استفاده می‌کنند.

زومبا کودکان

زومبا کودکان یا همان زومبا کیدز برای کودکان 7 تا 11 طراحی شده است و کودکان می‌توانند با این ورزش، سبک زندگی سالم تر و با نشاط تری داشته باشند. در این زومبا، به کودکان حرکات رقص و یک سری فعالیت‌های ورزشی سرگرم کننده آموزش داده می‌شود.



زومبا استپ

زومبا استپ ترکیبی از حرکات زومبا و استپ می‌باشد که به منظور افزایش قدرت عضلانی و چربی سوزی طراحی شده است. زومبا استپ برای افرادی که به دنبال داشتن پاهای خوش فرم و زیبا هستند، انتخاب مناسبی است.

آکوا زومبا

آکوا زومبا نوعی زومبای کلاسیک می‌باشد که در آب و استخر انجام می‌شود. آکوا زومبا برای افرادی که به آب علاقه زیادی دارند اما اهل شنا کردن نیستند، انتخاب مناسبی می‌تواند باشد. معمولاً افرادی که به آرتريت مبتلا هستند، افرادی که دوست ندارند عرق کنند و افرادی که استخوان درد و یا کمر درد دارند به سراغ انجام حرکات آکوا زومبا می‌روند.

زومبا تومیک

زومبا تومیک برای افزایش وزن کودکان مناسب است. این زومبا نیز ترکیبی از رقص و ورزش زومبا می‌باشد که جذابیت زیادی برای کودکان دارد.

زومبا با استفاده از یک صندلی

در این نوع از زومبا، تمامی حرکات با استفاده از یک صندلی انجام می‌شود. زومبا با استفاده از یک صندلی، برای تقویت عضلات مرکزی بدن مناسب است.

زومبینی

زومبینی نیز یکی دیگر از انواع ورزش‌های زومبا می‌باشد. این نوع از زومبا برای مادرانی که به تازگی زایمان کرده‌اند و نوزاد دارند، انتخاب مناسبی است.



زومبا شرایطی را با توجه به سبک زندگی افراد مختلف فراهم کرده است که همه افراد بتوانند با انجام این ورزش به سلامتی و شادابی برسند. 118 فایل در این مقاله به بررسی انواع ورزش زومبا پرداخته است. امیدواریم با ارائه این مقاله توانسته باشیم اطلاعات مفیدی را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم. شما می‌توانید با مراجعه به وبسایت 118 فایل از محتواهای آموزشی در زمینه‌های مختلف نظیر ورزش، کسب و کار، خانه و خانواده، پوست و زیبایی، سرگرمی، زبان و مهاجرت نیز استفاده کنید و در راستای اهداف خود قدم بردارید.

(الناز صابری)