

Ti va di ballare?!

Un rito scaramantico? Un modo per allontanare le negatività? Una “previsione” sul futuro? Niente di tutto questo! Niente riti brasiliani o altro: **Macumba** è una vera e propria disciplina sportiva la cui valenza è riconosciuta da “Libertas”, l’Ente di Promozione Sportiva fondato da Alcide De Gasperi, sviluppata scientificamente, e che ha come risultato finale un efficace effetto “fitness”, in grado di “regalare” un corpo da star. Nasce da una intuizione del trainer Max Imperoli ed è l’attività “latina” per eccellenza. E’ molto probabilmente l’allenamento più divertente che puoi trovare in palestra ed è estremamente efficace per combattere i tuoi chili di troppo!



Macumba è una combinazione di passi, in grado di “richiamare” i veloci e ritmati balli brasiliani, che tanto fanno divertire chi li pratica, i quali uniti insieme a movimenti e coreografie sviluppati sulla base di conoscenze scientifiche dello sport per “allenare” il fisico, restituiscono tonicità ai muscoli.

Ecco nata” **Macumba - Land of Dance**”che, entrata in Italia dalla porta del Festival del fitness, sta dilagando in tutta la penisola e si sta espandendo a macchia d’olio.

Macumba inoltre, utilizza musiche “stimolanti” proprio basate sui ritmi latini: passi di danza e coreografie trasportate in un divertente allenamento cardiovascolare . E’ una lezione a basso impatto e ad alto tasso di energia. Si parte con un breve riscaldamento degli arti e del tronco mentre con una progressione graduale, saremo in grado di coinvolgere tutti i muscoli del corpo.



Flessioni, addominali, glutei e piegamenti fanno parte del programma di tonificazione e a beneficiarne è sicuramente il cuore, perchè **Macumba** si fonda sui pilastri fondamentali del fitness e della resistenza. Ma non è tutto: quest'ultima caratteristica, di notevole importanza, consente di bruciare il maggior numero di calorie e grassi possibile, svolgendo nello stesso tempo

un'azione tonificante. Samba, Merengue, Salsa, Reggaeton, Mambo, Cha Cha, Rumba, Calypso, ed altri sensuali ritmi, combinati ai passi di base, rendono divertente ed eccitante l'allenamento, a tal punto che, un'ora di lezione "vola via" senza accorgersene. Si fatica, è vero, si suda, ma con piacere perchè bastano poche lezioni "al ritmo latino" per ritrovare la forma perduta e riacquistare un fisico da "pin up" da poter esibire con orgoglio.

Tecnicamente è una lezione di ginnastica aerobica a basso impatto, composta da due fasi: stadio aerobico (o fase cardiovascolare) e defaticamento. Durante l'attività aerobica, all'efficacia di questa nel bruciare i grassi e far perdere il peso in eccesso, vanno sommati i benefici della danza sulla circolazione sanguigna delle gambe, riattivata ad ogni passo. La fase a corpo libero invece mira a sciogliere articolazioni e muscoli di spalle e schiena; il lavoro di tonificazione dà risultati soprattutto in due punti critici: addominali e glutei.

Il tutto è accompagnato dal divertimento: la musica rende infatti l'allenamento molto coinvolgente, alleggerisce la fatica dello sforzo e regala un vero momento di relax ed evasione !!