


Men'sHealth.it PUBBLICITÀ
IL PIACERE DI ESSERE UOMO

[MI](#)
[FITNESS](#)
[SESSO](#)
[SALUTE](#)
[ALIMENTAZIONE](#)
[STILE](#)
[GEAR](#)
[COMMUNITY](#)

MI SESSO




SESSO: OLTRE IL LETTO

4 oggetti dell'arredamento di casa sui quali sperimentare nuove posizioni erotiche. E dai quali trarre nuovi piaceri

[Cosa ne pensi?](#)

MI COMMUNITY




SNOW-WINDSURF

Luca, un amico di MH, è andato con una tavola da windsurf sulla neve dell'Alto Adige; ecco il suo racconto

[Cosa ne pensi?](#)

MI FITNESS




PUSH-UP ESPLOSIVI

Più massa muscolare su spalle e torace e una schiena più forte con questi piegamenti sulle braccia dinamici


[Cosa ne pensi?](#)

MI FITNESS / SUBITO IN FORMA




ZUMBA FITNESS: I VANTAGGI

MI ALIMENTAZIONE / I CIBI PER LUI




IL MENU DEL RELAX

MI GEAR / HI-TECH



GLI ASPIRAPOLVERE ROBOT

MI SESSO / DA SAPERE, DA PROVARE



LA PROVA ORALE

MI COMMUNITY

[f](#)
[RSS](#)

Men'sHealth.it PUBBLICITÀ
IL PIACERE DI ESSERE UOMO

panorama.it
Ci segui già su **facebook** ?

[MI](#)
[FITNESS](#)
[SESSO](#)
[SALUTE](#)
[ALIMENTAZIONE](#)
[STILE](#)
[GEAR](#)
[COMMUNITY](#)

LIBERO IN FORMA

E' TUO CARBURANTE

PIU' FORTE, PIU' GANCI

LO SPORT PER TE

ALLENA LA MENTE

VIDEO WORKOUT

CHIEDI ALL'ESPERTO

FORUM FITNESS

MI FITNESS

ZUMBA FITNESS: I VANTAGGI

Credits foto: [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#) | [08](#) | [09](#) | [10](#) >



Ritmi esotici latini e internazionali, movimenti energici e facili da eseguire (derivati dal ballo latino e dalla danza moderna internazionale, ritmi lenti e veloci alternati e allenamento alla resistenza) è lo Zumba Fitness, il programma di tonificazione energizzante che brucia calorie e grassi, scolpisce i muscoli e ti mette pure di buonumore, riconosciuto dai maggiori istituti di fitness a livello mondiale, tra cui l' Aerobica and Fitness Association of America, l'IDEA Health & Fitness Association e l'American Council on Exercise. Vuoi sapere quante calorie puoi bruciare e quali muscoli tonifichi con lo Zumba Fitness? Lo abbiamo chiesto direttamente al suo inventore Beto Perez: ecco le sue risposte.

Termini trattati: alimentazione, ball, ballo, cibo, peso, brucia calorie, calorie, danza, fitness, fitness latino, muscoli, nutrizione, tonificazione, workout, zumba

[Mi piace](#) [Vedi tutte le gallery](#)

[Seguilo ed un amico!](#)

ZUMBA FITNESS: I VANTAGGI

Ritmi esotici latini e internazionali, movimenti energici e facili da eseguire derivati dal ballo latino e dalla danza moderna internazionale, ritmi lenti e veloci alternati e allenamento alla resistenza: è lo Zumba Fitness, il programma di tonificazione energizzante che brucia calorie e grassi, scolpisce i muscoli e ti mette pure di buonumore, riconosciuto dai maggiori istruttori di fitness a livello mondiale, tra cui l' Aerobics and Fitness Association of America, l'IDEA Health & Fitness Association e l'American Council on Exercise. Vuoi sapere quante calorie puoi bruciare e quali muscoli tonifichi con lo Zumba Fitness? Lo abbiamo chiesto direttamente al suo inventore Beto Perez: ecco le sue risposte.

Quante calorie si possono bruciare nel corso di una sessione di Zumba Fitness?

In un'ora di corso e in base all'intensità con cui si affronta lo Zumba Fitness si possono bruciare dalle 500 alle 1000 calorie. Lo Zumba è perfetto per bruciare il grasso, mantenere i muscoli tonici e definiti e rimanere in salute.

Lo Zumba Fitness allena il cuore?

Sì. Non è solo un full body workout che tonifica tutti i muscoli del tuo corpo, ma è anche un cardio-fitness in grado di bruciare calorie: una lezione può durare dai 30 minuti all'ora e più, ed è organizzata da continue variazioni di ritmo in base ai battiti e al tempo delle musiche utilizzate: in questo modo si passa da fasi di tonificazione ad altre di allenamento della forza fino al cardio-training. La frequenza cardiaca dipende ovviamente dal livello di allenamento di ciascun partecipante, mentre a livello muscolare lo Zumba Fitness stimola praticamente ogni gruppo muscolare del corpo.

Ci sono vantaggi anche in termini di mobilità ed elasticità articolare e coordinazione?

Sì, lo Zumba Fitness garantisce maggior elasticità e tono muscolare a lungo termine. Inoltre le coreografie sono semplici e intuitive, si imparano rapidamente e questo permette di migliorare anche la coordinazione generale. E infine ci sono anche benefici effetti sull'umore: lo Zumba Fitness è divertente e piacevole, e questo mette tutti di buonumore.