

scegli la tua lingua es it

wayin ■ the european vortal network ■



**wayfitness**  
IN LINEA CON IL BENESSERE



...Emozioni 2006



ricerca qui ▶

waygreenpages

servizi del portale

seleziona ▼

catalogo prodotti

Produttori, rivenditori  
e assistenza:  
guida on-line

naviga wayfitness

seleziona ▼

seleziona categoria ▼

HOME

FITNESS PER TUTTI

A tu per tu

Per iniziare

Allenamento aerobico

Nuove discipline

Palestre all'aria aperta

Pre dive

Nel web è difficile rimanere visibili.



naviga nel network

- wayinshop
- waycellulari
- waysingle
- waytrend
- wayitalia
- waytuscanycany
- 0571Village
- 0574Village
- wayarredamenti
- waybricolage
- waycasa
- wayelettrrodomestici
- componentvalley
- servicevalley
- tecnovolley
- tuscanyvalley
- pratovolley
- waygreenpages
- wayin



The european vortal network

**GRASSI KO CON LATIN FITNESS**

Dal Sudamerica all'Europa, passando per quel grande contenitore mondiale delle novità da palestre che è il nostro Festival del Fitness. Una nuova disciplina esplosiva, ripresa dagli antichissimi movimenti di una danza tribale, ma già entrata nel cuore dei frequentatori di club e pedane.

Stiamo parlando della Macumba, nuova mania-fitness esplosa nella scorsa primavera alla Fortezza da Basso di Firenze. Ideata dal personal-trainer Max Imperoli, che nel corso di un suo viaggio di lavoro in Brasile ebbe modo di osservare i 'passi di danza' di alcuni abitanti del luogo, decidendo quindi di riadattarli in una moderna disciplina.

La Macumba si inserisce a tutti gli effetti nel nuovo filone del Latin-Fitness. I movimenti, le gestualità, sono riprese dai balli tribali, mentre le coreografie sono quelle occidentali, con tanto di sottofondo musicale per rendere più stimolante e divertente l'allenamento in palestra.

E' un'ottima soluzione di training la Macumba, ideale per dare tonicità al proprio corpo, e rendere più fluide le articolazioni. Si tratta di un allenamento aerobico, di tipo cardiovascolare, di resistenza ma a basso impatto, quindi adatto a tutti, senza limiti d'età.

La lezione si divide in una prima fase del riscaldamento e dello stretching, quindi si passa alla parte più intensa con l'allenamento cardiovascolare vero e proprio, cui segue infine la parte del defaticamento. Si bruciano grassi e calorie, ma a beneficiare di un'ora di Macumba, è tutto il corpo, glutei ed addominali compresi, per la gioia del genti sesso. Ma la disciplina contribuisce anche a migliorare la resistenza cardiaca, con importanti benefici sul funzionamento dell'apparato respiratorio.

[www.macumbasport.it](http://www.macumbasport.it)



indietro



utility



indietro



invia questa pagina



stampa questo articolo



LANGUAGE ESPAÑOL ITALIANO

[wayfitness](#) | [home](#)

[Scrivi](#) | [Lavora con noi](#) | [Disclaimer](#) | [Pubblicità sul network](#) | [Inserisci gratis la tua azienda](#) | [Wayin.net](#) | [Credits](#)  
 wayfitness un progetto Wayin Spa, ebusiness company del gruppo J.Ventures & Partners  
 Wayin Spa - Wayin France S.a.r.l. - Wayin Iberia S.L 2000 - 2003 © Tutti i diritti riservati

**wayfitness**

© WAYIN SpA