

FITNESS

di Giorgio Mammoliti

Ritmi travolgenti, energia e movimento nel nuovissimo metodo fitness tutto italiano che fa bene al cuore e allo spirito. Solo per le lettrici di TopSalute l'intervista a Max Imperoli, ideatore del Macumba

In forma a ritmo di MACUMBA

Macumba è il contenuto di tanti contenitori. Il programma è divertente e allegro come molti altri, ma si differenzia da quest'ultimi poiché non perde mai gli elementi determinanti di un allenamento scientifico. Macumba utilizza, per la realizzazione delle proprie coreografie, la musica dance, rock, trans, urban, burlesque, reggaeton, 80's, 90's e le hit's del momento coinvolgendo dunque tutti i generi musicali. Come attività di fitness rispetta la costruzione scientifica delle proprie lezioni, le quali sono sempre diverse visto che lasciano liber-

tà creativa agli insegnanti. Si tratta di una pratica sportiva basata sull'uso dei sistemi aerobici e anaerobici come produttori di energia. È un modello di allenamento intervallato o "Interval Training" che propone, dopo la prima parte di riscaldamento, una fase più lunga e determinante, durante la quale il cuore lavora ad una frequenza media, continua ed aerobica, ma in cui sono presenti fasi più intense. Queste fasi d'intensità più elevata recano al cuore "stress" determinandone però un maggiore allenamento, che permette di aumentare la frequenza. La sessione si conclude con una fase di defaticamento.

Com'è nata questa idea?

Alcuni anni fa mi sono trasferito in Brasile con mio padre. Tornando a Roma, ho portato con me la cultura e la mentalità brasiliana: così è nato Macumba. L'idea è stata quella di unire all'allenamento il sorriso e il dinamismo del mondo caraibico. Cosa vuol dire esattamente Macumba e perché questo nome? Il nome deriva da un locale all'Havana, visto durante un viaggio.

Quali sono gli effetti benefici per la salute?

Macumba ha l'obiettivo di migliorare lo stato genera-

le di salute dell'individuo. Le lezioni sono programmate in base all'età, alla preparazione e allo stato di allenamento delle classi. Il risultato positivo che lega le differenze di età è l'allenamento cardiocircolatorio, al quale si aggiunge, per le persone di giovane e media età, l'obiettivo aggregante e socializzante nonché dimagrante e divertente. Per quelli più giovani diventa anche una preparazione tecnica al ballo e un miglioramento degli schemi motori.

C'è un'età consigliata per iniziare?

No, tutti possono praticare Macumba, ovviamente con

obiettivi e risultati differenti. E' una disciplina scientifica che basa i suoi principi professionali su un programma di fitness studiato approfonditamente ed adeguato ad ogni persona. Le persone che la praticano modellano il proprio fisico e la propria mente

Che differenza c'è tra il Macumba e lo Zumba?

Macumba è un metodo italiano al 100%: è uno stile "fatto in casa", infatti è stato creato da un italiano laureato in Scienze Motorie. Il nostro obiettivo non è commercializzare divertimento, ma promuovere un'attività divertente e seria, che faccia bene al fisico e anche al morale. Per il raggiungimento di tali scopi si utilizzano tutti i generi musicali e di diverse culture, insieme a differenti metodologie d'insegnamento.

Come si svolge una lezione di Macumba?

Chiaramente a ogni classe di età diversa si modificano la tipologia ed i minuti delle seguenti fasi, poiché Macumba è un allenamento seguito da bambini, ragazzi ed adulti senza limiti di età. È importante sottolineare che nella fase di Macumba Training si aumenta l'intensità della lezione ma non l'impatto, non sussistono impatti violenti con il suolo.

Quali sono gli obiettivi?

Gli obiettivi di una lezione di Macumba sono:
- Migliorare le capacità cardiovascolari;
- Migliorare le capacità metaboliche;
- Diminuire le energie negative;
- Aumentare il lavoro di alcuni parti corporee come fianchi, glutei e gambe.



Ecco il maestro di Macumba Max Imperoli, che vedete anche sul palco nel corso di lezioni molto divertenti, di massa e creative

MACUMBA si articola in tre fasi:

	NOME	BPM	DURATA
RISCALDAMENTO	Warm up + stretch	128-130	10 minuti
STADIO AEROBICO	Macumba Training	130-145	40 minuti
DEFATICAMENTO	Coll Down	120-130	5 minuti

esercizio 1



Gli obiettivi di una lezione di Macumba sono:
Migliorare le capacità cardiovascolari
Migliorare le capacità metaboliche
Diminuire le energie negative
Aumentare il lavoro di alcuni parti corporee come fianchi, glutei e gambe

Posizione statica con gambe divaricate, movimento veloce della braccia (ad es. pugni laterali). Ripetendo questo esercizio sei volte (per venti secondi a volta), alternato con una semplice camminata si può eseguire un esercizio di alta intensità a zero impatto. Per impatto si intendono quei movimenti che possono causare più o meno un impatto "violento" con il suolo).

esercizio 2



Contrazione dei muscoli addominali e dei glutei, entrambe i muscoli contribuiscono alla postura corretta, antinversione del bacino.

esercizio 3



MOVIMENTO MACUMBA

Posizione sensuale che esprime femminilità. L'appoggio avviene su una sola gamba, movimento laterale con la contrazione gluteo. Ripetere alternando destro e sinistro per più secondi.

esercizio 4



Movimento naturale, proveniente dalla danza tribale, utile per liberare l'energie negative e trasportare la propria mente nel verde della giungla.

esercizio 5



Jump alternando gli arti inferiori. Ripetere al massimo per 16 volte (per non aumentare troppo il carico), si può ripetere aggiungendo dei semplici movimenti delle spalle.

Per vedere in esclusiva una lezione di Macumba realizzata appositamente per TopSalute dal team di Macumba, collegati a Facebook e/o Twitter e cerca TopSalute/@TopSalute. Ti aspettiamo!

