

쉽고 재미있는 운동 '줌바'로 탄력 있고 군살 없는 몸매

세리토스 지역 <줌바 & PT>

지금 전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있는 스포츠댄스가 있다. 바로 '줌바'이다. '줌바'는 '벌처럼 왕왕거리다', '빠르게 움직이다'라는 뜻의 스페인어이다.

에이크우드 에 있는 <줌바 & PT>의 심보영 원장에 따르면 '줌바'는 라틴 댄스에 기반을 둔 피트니스이다. '줌바'에는 살사, 메렝게, 폼비아, 차차차, 맘보 등 라틴댄스의 스텝들이 자연스럽게 녹아있다. 한 곡에 약 3개 정도의 스텝이 사용되며, 스텝은 반복되기 때문에 쉽고 배우고 즐길 수 있다. 라틴 음악에 맞추어 춤을 추는 '줌바'가 얼마나 재미있는지 줘바 운동을 하러 갈 때는 '파티하러 가자'는 말을 할 정도라고 한다.

"1986년 콜롬비아의 에어로빅 강사였던 알베르토 베토 페레즈는 에어로빅 수업을 진행하려고 하던 중 평소에 틀던 음악을 잊어버린 것을 알았습니다. 그래서 그는 어쩔 수 없이 자신이 좋아하던 살사와 메렝게 음악을 섞어서 틀었는데 수강생들로부터 예상치 못한 호응을 얻었습니다. 바로 '줌바'가 탄생하게 된 계기였습니다." 심 원장의 설명이다.

이렇게 콜롬비아에서 폭발적인 반응을 얻은 '줌바'는 현재 125국에 걸쳐 수천만 명의 애호가들이 있다. '줌바'가 이렇게 빠르게 전파된 데는 그만큼 이유가 있다.

위스콘신-라 크로스 대학교 운동 및 스포츠 과학부가 미국운동협회(ACE)에서 자금 지원(funding)을 받아 '줌바' 댄스(50분)를 한 수강생들의 평균 운동 강도와 에너지 소비량을 조사한 결과 한 번의 '줌

바' 피트니스 교실을 통해 평균 369칼로리를 소모했다. 수강생의 평균 심박수는 분당 154회였으며, 이는 평균 최대 심박수 예상치의 약 80%에 해당한다. 이처럼 모든 연구 참가자의 최대 심박수와 산소 소비량이 그들의 다양한 건강 수준에도 불구하고 가이드라인의 범위에 들었다. 연구팀은 " '줌바'는 심폐 강화 킥복싱, 스텝 에어로빅, 후핑과 파워 요가 등 다른 운동과 비교하여 보다 더 많은 칼로리를 소모했다."며 "이 연구는 '줌바'가 광범위한 이점을 지닌 매우 효과적인 전신 운동이라는 사실을 증명한 것"이라고 말했다.

연구팀은 또 "대부분의 '줌바' 수강생이 이 운동을 재미있어 했다. '줌바'처럼 활동을 즐긴 후의 운동 효과는 고된 운동을 했을 때보다 운동 효과가 훨씬 뛰어나다."며 " '줌바'는 광범위한 이점을 지닌 전신 운동"이라고 전했다.

실제로 '허핑턴포스트 US'에 따르면 레이시 테너라는 여성은 줘바를 통해 120kg의 몸무게를 45kg으로 감량하기도 했다. 레이시는 이 매체와의 인터뷰에서 "음악에 맞추어 흥겹게 춤을 추다 보니 살을 저절로 빠졌다."고 말했다.

24피트니스, LA피트니스 등에서 줘바 1:1 퍼스널 트레이너로 일한 경력을 가지고 있는 심 원장은 " '줌바'는 쉽습니다. 그리고 재미있습니다. 초보자라고 해도 2-3달 정도면 익숙하게 출 수 있습니다. 또 재미있고 안전하기 때문에 성별과 나이에 상관 없이 누구나 즐길 수 있습니다. 게다가 근육의 지



구력과 골밀도를 늘리고 자세와 조정력을 개선하고 관절을 강화합니다. 운동 후 경험하게 되는 체중 감량은 어찌면 보너스와 같은 것일지도 모릅니다."라며 '줌바'를 통해 건강한 몸과 마음으로 거듭날 것을 당부했다.

<줌바 & PT>에서는 오픈 기념으로 모든 클래스 첫 수강 무료체험 행사를 하고 있다. 또 20불만 내고 5번의 클래스를 경험할 수 있는 행사도 진행하고 있다. 경험 후 계속 할 것인지 결정할 수 있어 한 번에 많은 돈을 내고 실증이 나서 운동을 그만 두는 일도 방지할 수 있다.

더구나 한국어로 강좌를 진행해, 마음은 있어도 '줌바' 한국어 강좌가 없어 망설였던 사람들이라면 꼭 한 번 들려볼 만하다.

- ▶ 문의: (714) 833-4005
- ▶ 주소: 12233 Centralia St. Lakewood, CA 90715 (세리토스 형제갈비 건너편, US태권도 2층)

19년 경력 10,000여 건의 높은 승인률!

高 (높고)

低 (낮음)

낮은 수수료!

성공적인 이민 업무, 지나 유가 책임 집니다!

취업이민 전문

취업이민 3순위 문호 대폭 진전!!!

우선일자가 뒤로 후퇴하기 전에 기회를 놓치지 마세요.

NO PROBLEM!

- 까다로운 노동허가서 심사도
- AUDIT, SUPERVISED RECRUITMENT 심사도

- 취업이민 1순위 다국적기업 임원 (Multi-National Executive / Extraordinary Ability)
- 취업이민 2순위 석사학위 또는 학사학위 + 5년 경력
- 취업이민 3순위 준학사 이상 또는 2년 경력 소지자

가족이민 및 각종 이민업무

- 가족이민
- 조건부 영주권 해지
- 대사관 통한 이민비자 수속
- 재입국 허가서: 영주권자의 장기 해외체류 허가서

비이민 비자 업무	추방 재판
<ul style="list-style-type: none"> • B1/B2: 방문 연장 • E1/E2: 무역인, 소액 투자자 비자, 및 직원비자 • F1: 학생비자 • H1B: 전문직 취업비자 • J1: 교환 연수생 및 J1 비자 본국거주 면제 신청 • K1/K3: 시민권자의 배우자 및 약혼자 비자 • L1/L2: 주재원 비자 • M1: 직업과정 학생비자 • O/P: 특기자 및 공연비자 • R-1: 종교비자 • 각종 체류비자 연장 및 변경 	<ul style="list-style-type: none"> • 추방재판 변론 • BOND HEARING (보석 재판) • 사면 및 망명 신청
가정법	기타업무
<ul style="list-style-type: none"> • 입양 • 이혼 	<ul style="list-style-type: none"> • 주식회사 설립 • 이름변경

주정부 공인 이민법 컨설턴트- **지나 유** 이민컨설팅센터



24 hrs. HOTLINE
1.855.529.1004
(이민번호사와 직접 상담 가능)
e-mail: info@ginayouimin.com

12912 Brookhurst St., Ste. 365
Garden Grove, CA 92840
T. (714)530.6300

"저희는 변호사가 아니며, 손님의 요청에 맞추어 서류 수속을 대행해 드립니다."