

# Belangrijke tips voor de les

Redondo Zumba Club

JOIN THE  
party™

## Kleding en schoenen

Draag tijdens de les makkelijk zittende kleding. Wij raden je stevige sportschoenen aan die voldoende vering en steun bieden. Breng ook een handdoek mee en/of zweetbandjes, want je zult beslist gaan transpireren!

## Drink voldoende

Wacht niet met water drinken totdat je dorst krijgt. Drink voor, tijdens en na de workout.

## Let op houding

Zoals geldt voor ieder trainingsprogramma, is het ook hier van belang dat je de juiste houding aanneemt om maximaal resultaat te behalen. Let goed op de aanwijzingen zodat elke workout verantwoord wordt uitgevoerd.

## Rustig conditie opbouwen

Heb je geruime tijd niets of weinig aan je conditie gedaan en wil je met Zumba beginnen? Prima keuze en de eerste stap naar een gezonder leven! Wanneer je niet eerder hebt getraind of niet bekend bent met Zumba, volg dan de aanwijzingen tijdens de workout. Meld specifieke lichamelijke klachten vooraf bij de instructeur zodat hij/zij aanpassingen en tips kan geven bij bepaalde oefeningen. Indien nodig, raadpleeg jouw huisarts (of een specialist) voordat je met Zumba begint. Wanneer je je slap of duizelig voelt tijdens de workout stop dan s.v.p. direct. Indien je moeilijkheden ondervindt, of een te snel hartslagritme, spiermoetheid of problemen met de ademhaling hebt, neem dan een pauze om weer op adem te komen, bouw langzaam weer op en houd de mate van inspanning steeds goed in de gaten. Hoe meer je aan Zumba Fitness doet, hoe beter jouw lichaam zich zal aanpassen en hoe makkelijker de oefeningen worden!

events@redondo.nl • Tel. 030 6771145 • [www.redondozumbaclub.nl](http://www.redondozumbaclub.nl)

