

TADEJA MARKOJA ZEČEVIĆ



je licencirana mednarodna inštruktorica skupinskih vadb pri GZS in AFP, ter solastnica uspešne Plesne šole Zeko v Murski Soboti, ki je prav tako generalni zastopnik oblačil Feel Joy. Ples, gibanje in rekreacija je tisto, kar jo spremlja že od malih nog. Nad aerobiko se je navdušila v srednji šoli, ko je prav tako trenirala hip hop. Ko pa je enkrat poskusila ZUMBA fitness® vadbo, jo je ta takoj zasvojila, saj ji vse to, kar obožuje, nudi v kompletu. Je redna udeleženka večjih konvencij, maratonov, seminarjev in delavnic doma in v tujini. Poleg številnih ZUMBA licenc, je prav tako inštruktorica METabolic effect vadbe, Flow dance vadbe, po izobrazbi pa diplomirana ekonomistka, še prej pa zdravstveni tehnik. Njen moto: No matter how good you are, you can always be better.

STRONG by Zumba® - NOVO v SLOVENIJI

NE, to ni plesna vadba. Je revolucionarna intenzivna vadba, ki jo vodi glasba. Nehajte šteti ponovitve. Začnite trenirati v ritmu.

STRONG by Zumba® je celostna vadba, ki združuje vaje z lastno težo, vaje za mišično vzdržljivost, kardio in pliometrične vaje, ki se sinhronizirajo z izvorno glasbo, ki je bila zasnovana posebej za vsako posamezno potezo. Vsak počep, vsak utrip, vsak »burpee« vodi glasba, ki vam pomaga do tiste zadnje ponovitve.

V enourni vadbi boste pokurili kalorije, medtem ko krepite roke, noge, zadnjico in stabilizatorje trupa.

Pliometrični ali eksplozivni elementi, kot so visoka kolena in razni poskoki, se zamenjujejo z izometričnimi elementi, kot so izpadni koraki in počepi. Povečajte porabo kalorij z kombinacijo visoko intenzivne vadbe in mišične vzdržljivosti, ter tako povečajte AFTER BURN EFEKT (kurjenje kalorij po končani vadbi).

ZUMBA fitness® je zabavna, učinkovita in enostavna plesna vadba in temelji na principu intervalnega treninga, ki povečuje porabo kalorij, izgorevanje maščob in krepitev mišic.

Kot pravi Tadeja, pa je Zumba več kot le vadba, je odklop od rutine, je sprostitiv in predvsem nora latino zabava.