



Zumba Fitness: Latindance dig i form.

Af Marina Aagaard, MFT

I 90'erne var salsa- og latinaerobic det helt store i fitnesscentrene. Som med meget andet, er også dette fænomen, efter en pause, tilbage i fitnesscentrene. Nu som et fitness koncept-program, salsainspireret holdtræning, udformet af den colombianske danser Alberto "Beto" Perez.

Zumba Fitness er blevet et kæmpehit. Først i USA og nu i Europa. Årsagen til den store popularitet skyldes, at det er enkle aerobictrin til inciterende latinrytmer. Alle kan være med. Og efter flere års fokus på pilates træning, der er meget stationært og muskelfikseret, hungre motionister efter noget mere.

Er Zumba Fitness nyt?

Ja, der er god motionstræning. Pulsen kommer op og forbrændingen bliver sat i gang. Alene det faktum, at det for mange er sjovere end gang og løbetræning, gør, at Zumba er en meget attraktiv fitness aktivitet.

Er Zumba Fitness effektivt?

Zumba Fitness forbrænder dog ikke helt så mange kalorier som det af og til forlyder, op til 1000 kcal (prøv selv at teste det ...). Det er low impact og relativt stationært, så forbrændingen ligger sandsynligvis på ca. 250-450 kcal i en Zumba time afhængigt af, hvor meget man giver sig.

Zumba Fitness tips

Gå til den. Tænk ikke på, hvordan det ser ud - hver Zumba udøver har sin stil - tænk kun på at danse og slå dig løs, så bliver oplevelsen og effekten bedst. Det eneste du bør være opmærksom på er dine knæ. Drejninger og twist kan overbelaste knæene. Tænk på at være let på tå og spænde dine lår, når du drejer. Sørg for at fødder og knæ følges ad og hele tiden peger i samme retning.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun har koreograferet adskillige aerobic og danse shows til bl.a. DR TV. Marina forsker i fitness og udvikler koncepter og systemer. Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se flere træningstips på: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønede | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 