

Kva er eigentleg zumba?

03.02.2011

Kva er eigentleg zZumba?

Det spør fleire om etter at vi i går kom med opplysningen om at det som har vorte ein utruleg populær dansebasert treningsform er undervegs også til Uskedalen.

Dette er ein av dei dansebaserte treningsformane som har utvikla seg raskast. Den kom til Noreg for 2 år sidan og det er fleire dansestudioar, treningskjeder og sportssentra som tilbyr zumba.

På nettet finn ein ein flom av opplysningar om zumba, til dømes dette:

* Det er uthaldenheit, koordinasjon og kjernemusklar i mage og rygg som blir trent saman med bevegelegheit i rygg og hofte.

* Ein held det gåande i 55 minuttar og det er ingen spesielle fysiske krav. Ein kan styra alt sjølv og bevega seg så enkelt som berre å gå. Trinna er lettlærte og treninga effektiv.

* Ein treng ikkje forkunnskapar og zumba passar for alle som likar å røra seg til musikk...
Det er ingen riktig eller gal måte å trena zumba på, det viktigaste er å sleppa seg laus og ha det gøy.

* Ein VG-reporter som testa zumba skriv at ho vart 'raskt sugd inn i et uhøytideleg, latinamerikansk, rytmisk svetteavbrekk en ellers iskald vårdag'.
For å hengja med i danserørslene skjønte ho snart at ho måtte sleppa seg laus!
Erfaringen til reportaren var at ein kan bli skikkeleg sliten av zumba sjølv om ein ikkje får til alle trinna.
-Heng med så godt du kan, akkurat som på fest, skriv reporteren.

Av Ola Matti Mathisen