

# Kilo's kwijt met de glimlach

Nieuwste fitnessrage uit VS heet **Zumba**



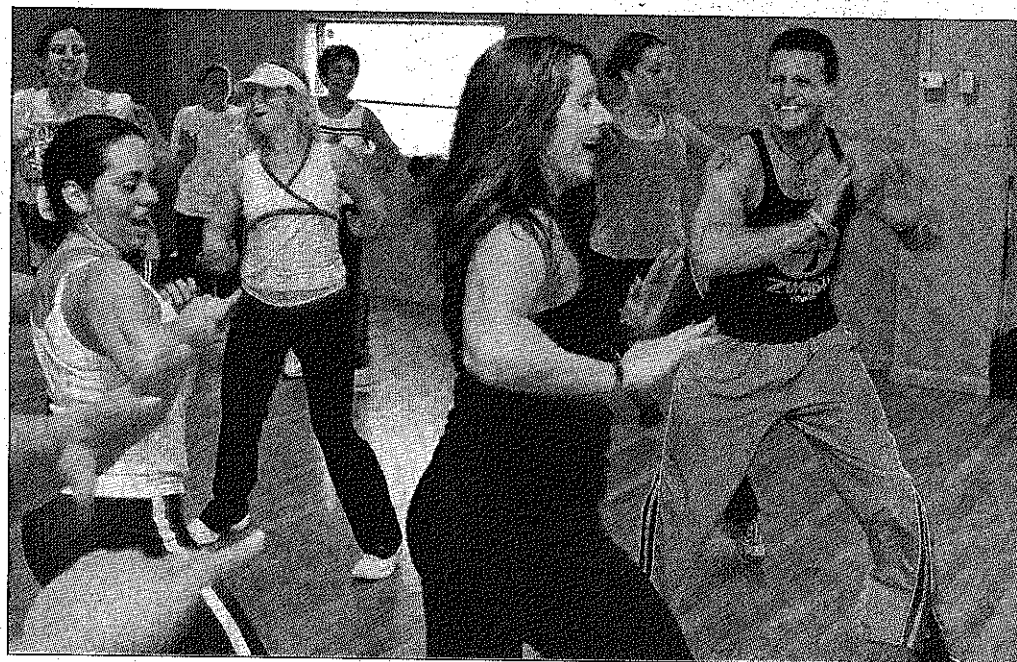
**HASSELT - Afslanken zonder dat u beseft dat u aan het sporten bent. Daarmee oogstte Zumba Fitness al veel succes in de VS en Nederland. Ook in ons land zijn nu de eerste officiële lessen gestart en probeert de shop dvd's met doe-het-zelf-sessies te slijten.**

Zumba Fitness is het geesteskind van de Colombiaan Alberto 'Beto' Perez, fitnesstrainer van de jetset en choreograaf van verschillende internationale popgroepen. "Het verhaal wil dat Perez in 1999 een keer zijn fitnessmuziek vergeten was. Hij gebruikte dan maar zijn eigen cd's met Latijns-Amerikaanse muziek en is op het gevoel beginnen bewegen. De reacties waren zo positief dat hij er een nieuwe fitnessvariant van heeft gemaakt",

zegt Ruth Saliën, de enige erkende instructrice in ons land.

## Afslanken

Zumba Fitness wordt in groep beoefend. Het is geen fitness en ook geen dans, maar een mix van beide. De bewegingen komen uit salsa, cumbia, samba, merengue, flamenco en andere Latijns-Amerikaanse dansen. "Mensen hebben niet het gevoel dat ze aan het sporten zijn", zegt Saliën. "Ze bewegen in groep



De succesformule van Zumba Fitness: in groep dansen op aanstekelijke Latijns-Amerikaanse liedjes en zo afslanken. Links: Ruth Saliën, de enige erkende instructrice in ons land. Foto's HBvL/AP

op heel plezante muziek. Ik geef als instructrice verschillende fitnessstijlen, maar het verschil met Zumba is dat de deelnemers dat altijd met een glimlach doen."

Volgens beoefenaars is Zumba ook geschikt om af te slanken. "Dat klopt. Het is intensief, maar zo ervaar je het niet. Net omdat het zo leuk is. Het is vergelijkbaar met een uurtje spinning."

Voorlopig geeft Saliën alleen les in Brussel - in de fitnessclub van het

Europees Parlement - en in Leuven. "Ik ben vorige zomer naar Canada gereisd om mijn officiële diploma te halen." Daar stopt de ambitie van de Leuvense niet. "In april wil ik mastertrainer voor Europa worden." Volgens Saliën gaat het niet lang duren voor Zumba Vlaanderen zal veroveren. "Op de shoptelevisie 's nachts is er sinds kort veel reclame voor de dvd's met Zumba-sessies. Het effect is enorm."

RD  
[www.zumbaleuven.be](http://www.zumbaleuven.be)

## KORT

### Lange ringvinger wijst op beurs succes

**HASSELT - De lengte van de ringvinger voorspelt de kans op succes in het bedrijfsleven en op de beurs. Dat zeggen wetenschappers van de universiteit van Cambridge. De onderzoekers volgden twintig maanden lang 44 beurshandelaars. De groep met een ringvinger die langer is dan de wijsvinger, bleek elf keer meer te hebben verdiend dan mensen met een korte ringvinger. De verhouding tussen ring- en wijsvinger wordt bepaald door de hoeveelheid testosteron waaraan men werd blootgesteld in de baarmoeder. Bij succesvolle handelaars was er dus meer testosteron aanwezig.**

RuSt

### Eén op drie lacht met slechte mop

**HASSELT - Uit Brits onderzoek blijkt dat één op drie mensen (37,1 procent) toch lacht met een oerslechte clichémop. Een Britse onderzoekster vertelde aan 200 voorbijgangers op straat de volgende oerslechte grap: 'Weet je wat de grote schoorsteen tegen de kleine schoorsteen heeft gezegd? Nee? Niks, want schoorstenen kunnen niet praten'.**

Ruim één op drie voorbijgangers lag in een deuk, 6 procent begon met de ogen te draaien of met het hoofd te schudden en 8,1 procent vroeg of de onderzoekster gedronken had. Amper 0,5 procent begon te grommen bij het horen van de mop.

KoS