

Nieuwe rage in fitness is mix van salsa en aerobics

Zumba verovert de wereld

Afslanken zonder dat je beseft dat je aan het sporten bent. Het ijzersterke concept van Zumba Fitness. De mix van aerobics en salsa sloeg in Amerika in als een bom. In Nederland schieten de Zumba-dansgelegenheden als paddenstoelen uit de grond en nu zijn ook in België de eerste lessen gestart. Zumba is hot.

De clipjes die worden getoond op onze shoptelevisie zijn alvast veelbelovend: in één uurtje Zumba verbruik je 1000 calorieën - de helft van wat een gemiddelde vrouw op een dag eet -, de muziek is opzwevend en de dansers glimlachen de hele tijd. Smijt daar nog wat superstrakke buiken en billen tegenaan, en je hebt een fitnesshype.

"Net zoals de meeste andere fitnessclubs in België wachten we even af of de Zumba-beloften wel uitkomen, en of er een publiek voor is in België. We willen niet halsoverkop in elke nieuwe hype investeren", vertelt Anne Frans (48), fitnesscoördinator bij de Leuvense sportclub Sportoase.

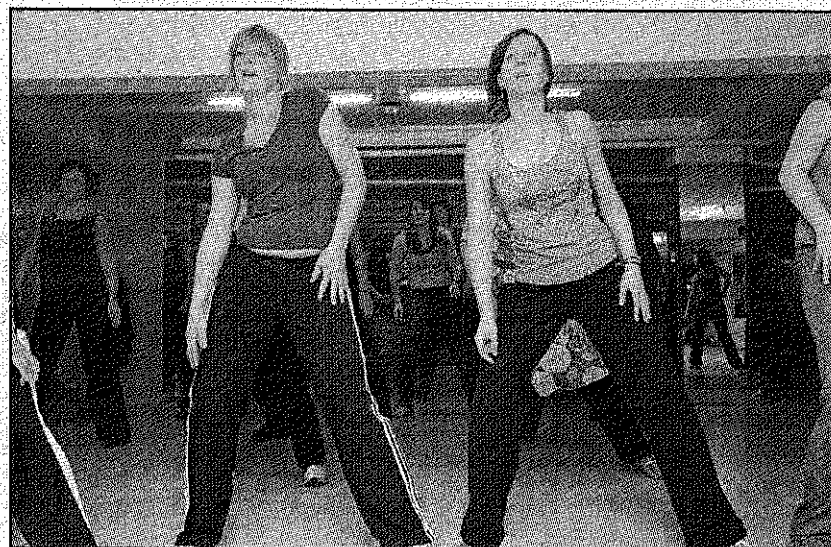
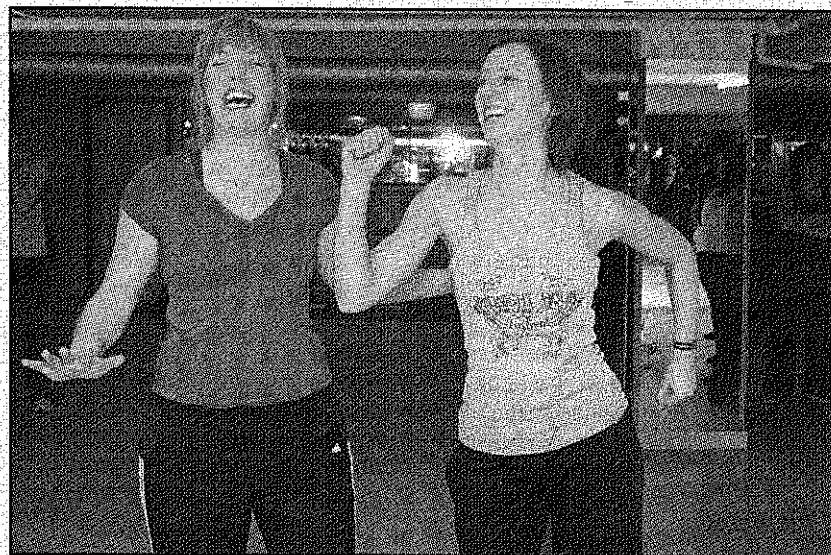
"Binnen het jaar geeft elke sportclub Zumba"

Ruth Saliën is voorlopig de enige erkende Zumba-instructrice in ons land. Haar lessen Zumba geeft ze in Brussel en in Leuven. "Ik zag Zumba voor de eerste keer op de televisie en het sprak me onmiddellijk aan. Dus ben ik naar Canada gereisd om de opleiding te volgen", vertelt ze. Leuk om weten is dat Ruth ook de fitnesslessen verzorgt in het Europees Parlement in Brussel. Zumba Fitness is het geesteskind van de Colombiaan Alberto 'Beto' Perez, fitnesstrainer van de jetset en choreograaf van verschillende internationale popgroepen. Het wordt in groep beoefend en is geen fitness en ook geen dans, maar een mix van beide. De bewegingen komen uit Latijns-Amerikaanse dansen zoals cumbia, samba, merengue, flamenco en voornamelijk uit salsa.

"Het lijkt op een avondje uit"

"Het leuke aan Zumba is dat het lijkt op een avondje uit", vertelt Ruth. "Je merkt dat de deelnemers Zumba ook zo ervaren. Alle rëmmen gaan los en er wordt veel gelachen."

Het afslankend effect van Zumba blijkt niet gelogen. "Ik draag een hartslagmeter en kan vrij juist berekenen hoeveel calorieën ik op een uur verbruik, gemiddeld 800. Voor zij die wat kilo's kwijt willen, is Zumba zeker een optie. Je hebt niet door dat je aan het trainen bent door de combinatie van de muziek en de eigentijdse passen. Maar geloof mij,



Barbara en Sara in actie: "We hebben al ontzettend veel gelachen."

Foto's Guy PUTTEMANS

het is wel degelijk intensief. Ik sport 16 uur per week en Zumba doet me nog altijd zweten."

Volgens Ruth gaat het niet lang duren voor Zumba Vlaanderen verovert. "Op de shoptelevisie 's nachts is er sinds kort veel reclame voor de dvd's met Zumba-sessies. Dat slaat altijd aan. Binnen het jaar kan je in

elke sportclub Zumba volgen", gelooft Ruth.

Is Zumba een eendagsvlieg? "Nee, Zumba blijft. Daar zijn verschillende redenen voor: de lessen zijn toegankelijk voor iedereen, danstalent moet je niet hebben, er zijn altijd nieuwe combinaties te vinden dus het verveelt niet, en het is gewoon leuk, ontspannend en gezond om

Twee echte Zumba-fans

Barbara Berger (30) en haar vriendin Sara Kerkhofs (32) zijn alvast twee fans van Zumba. De twee dansten vorige week voor de derde keer mee.

"De beste uitlaatklep" "Ik amuseer me rot"

Barbara: "Ik deed vroeger mee aan competities volleybal en atletiek. Daarna ben ik op zoek gegaan naar iets om in conditie te blijven maar dat ik ook graag deed. Ik heb van alles geprobeerd, BBB, steps, noem maar op. Zumba is de enige sport waarbij ik ook mijn hoofd leeg kan maken. Het lijkt alsof ik op de dansvloer sta en me helemaal kan laten gaan. Je moet wel eerst de basispassen onder knie krijgen voor je ervan kan genieten."

Ook thuis doet Barbara aan Zumba. "Ik zet gewoon de radio loeihard en doe de pasjes, tenminste als ik me ze kan herinneren. Dat is de allerbeste uitlaatklep!"

Sara: "Ik amuseer me rot tijdens de lessen, en heb helemaal het gevoel niet dat ik aan het sporten wel. Achteraf wel, dan tintelt mijn hele lichaam, zoals na een goede workout." Ook Sara volleybalde vroeger. "Daarna is mijn conditie-stijl naar beneden gegaan en daar wilde ik echt iets aan doen, met Zumba dus. In Zumba wordt veel met de heupen gewerkt en het heeft wel iets weg van salsa. Daarom wordt er ook zoveel gelachen. Heupdraaiingen die fout uitgevoerd worden zien er hilarisch uit! Fitness is in vergelijking heel erg saai, dat ben ik direct beu."

Geraldine DEWART

Zin in een les Zumba? Zumba Brussel: ruth@fitnesspalace.be, Zumba Leuven: ruth@zumbaleuven.be