

LATIN RHYTHM & FUN

Heiße Musik und schnelle Schritte – das südamerikanische Tanzworkout Zumba bringt in Topform und macht schlank

L

ebensfreude pur verbindet man – wenn man ehrlich ist – nicht automatisch mit einem Workout. Schaut man aber mal dabei zu, wie die Personal Trainerin Michaela Süßbauer im Münchner Fitness-Tempel A.J.'s Health & Fitness mit ihrer dreißigköpfigen Zumba-Klasse „arbeitet“, denkt man schnell um. Der lateinamerikanische Sound wummert, rhythmische Bewegungen gehen wie eine Welle durch die Fitnessstruppe, und man kann förmlich spüren, wie das Gute-Laune-Barometer immer neue Höhen erklimmt. Zumba (Sumba gesprochen) verbindet Tanz und Fitness auf ganz harmonische Weise und macht einfach süchtig. Für Michaela Süßbauer ist beim Zumba-Tanzen das Partyfeeling der Dauerzustand. Es wird viel gelacht und mit den Hüften geschwungen. Leistungsstress gibt es einfach nicht –

WO MAN TRAINIERT

Immer mehr Fitnessstudios und auch Tanzschulen bieten Zumba-Kurse an, die von in den USA geschulten Trainern geleitet werden. Am leichtesten findet man den idealen Instructor in nächster Nähe über die Suchmaschine des Portals www.zumba.com. Einfach das Land und den Wohnort eingeben und schon werden die besten Adressen gelistet.

niemand muss in Perfektion grazil über den Boden schweben. Improvisation ist immer erlaubt. Nichts erinnert an die manchmal etwas öden Aerobic-Stunden vergangener Jahre mit den immer wiederkehrenden Up-down-up-down-Bewegungsmustern – was sicherlich ernstzunehmende Workouts sind, aber einen deutlich gesenkten Fun-Faktor haben.

Eine Stunde Zumba, das ist wie ein perfekter Bewegungscocktail mit den allerbesten musikalischen Zutaten, als da wären: Salsa, Samba, Merengue, Reggaeton und Hip-Hop. Auch für absolute Anfänger ist die Choreografie ganz leicht zu lernen, da es sich um einfache Grundschritte handelt. Zu jedem Song gibt es eine Choreo, bestehend aus drei bis fünf Schritten, dazu kommen noch verschiedene Armkombinationen.



ZUMBA

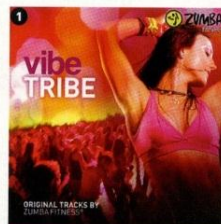
FUNKTIONIERT NACH DEM EINFACHEN PRINZIP: „FUN AND EASY TO DO“

Zumba hat sich weltweit zu einer Massenbewegung entwickelt: Die Verantwortlichen des Unternehmens Zumba Fitness LLC zählen über 12 Millionen Aktivisten in rund 125 Ländern. Hinter diesem Phänomen versteckt sich ein glücklicher Zufall: Als der kolumbianische Star-Choreograf Beto Perez zu einem seiner Aerobic-Kurse kam, bemerkte er, dass er vergessen hatte, die Tapes mit der Standard-Aerobic-Musik mitzunehmen. Damit er seine Stunde nicht ausfallen lassen musste, legte er seine privaten Kassetten, die er zufällig bei sich hatte, ein. Sie waren voll mit Salsa- und Merengue-Musik. „Fünf Minuten zu improvisieren“, erinnert sich Beto Perez, „ist eigentlich normal. Aber sechzig Minuten, das ist schon eine Aufgabe.“

Das Zusammenspiel aus lateinamerikanischen Rhythmen und tänzerischen Aerobic-Moves kam bei seinen Schülern sofort an. Die erste Zumba-Party war geboren. Das war Mitte der 1990er-Jahre. Inzwischen existiert, von den USA ausgehend, ein internationales Netzwerk – mit über 10 000 lizenzierten Zumba-Trainerinnen. „Das Schöne an Zumba-Fitness ist, dass man beim Tanzen eigentlich gar nicht merkt, was für einen effektiven Workout man so ganz nebenher absolviert“, so Perez. Womit wir bei der beachtlichen Anzahl von Body-Benefits wären. „Beim Zumba-Workout werden wirklich alle größeren Muskelgruppen des Körpers trainiert“, versichert Michaela Süßbauer, „es ist ein perfektes Fettverbrennungstraining.“ Experten haben errechnet, dass während einer Stunde bis zu 1000 Kilokalorien verbraucht werden. Der ganze Körper arbeitet – die Beine sind im Dauereinsatz, die Armbewegungen kommen automatisch dazu. Meist baut die Instruktorin ihre Stunde in der klassischen Dreiteilung auf und startet zu Hip-Hop-Klängen mit einem Warm-up, das den Stoffwechsel

ankurbelt und Arme, Schultern und Beine lockert. Ist die Betriebstemperatur erreicht, wird leicht Fahrt aufgenommen zu moderaten Salsa- und Merengue-Klängen, um langsam in den kraftvolleren Reggaeton-Part überzugehen. Durch die wechselnden Belastungsphasen ist Zumba ein wunderbares Intervalltraining – das wiederum die Ausdauer nachhaltig verbessert. Nähert sich die Stunde dann dem Ende, leiten ruhigere Salsa-Lieder den Cool-down ein.

Für Zumba-Fitness wurden inzwischen einige attraktive Varianten entwickelt. Jeder kann hier glücklich werden: So tanzt man beim Aqua-Zumba-Programm gegen den Widerstand des Wassers – ein exzellentes Bodyshaping-Training, das zudem das Herz-Kreislauf-System und die Kraft verbessert. Zumba-Toning ist etwas für Fortgeschrittene, die noch mehr sportliche Herausforderung suchen. Mit Toning-Sticks in den Händen werden die Muskelgruppen von Armen, Bauch, Po und Oberschenkeln besonders gefordert und die Fettverbrennung gesteigert. Zumba-Gold ist so etwas wie die Light-Variante des Latino-Workouts: Hier fühlen sich Zumba-Tänzer wohl, die weniger Kondition haben und nicht ganz so intensiv trainieren wollen.



HEISSE SCHEIBEN

1 Manchmal kann man von Latino-Klängen gar nicht genug kriegen: Die besten Party-Hits gibt es für die persönliche Musiksammlung natürlich auch auf CD. Unser Favorit: die Edition „Vibe Tribe“. 8,95 Euro
 2 Wer gerne auch zu Hause trainiert, sollte zum Zumba-DVD-Programm greifen. Das Package umfasst „Basics & 20 Minuten Express“, „Sculpt & Tone“ zur Körperstraffung, „Cardio Party“ fürs Ausdauertraining sowie „Live & Flat Abs“, ein Bauchmuskel-Workout. Dazu gibt es ein Paar Rhythmushanteln, die Toning-Sticks, mit denen man sein Training optimieren kann. 59,99 Euro. Alles über: www.zumbafitness.eu



MARTIN VOGELSANG