

dansefeber

Lee

Zumba- livet!

Brekke. Foto: Zumba Fitness

Skipp treningen, bli med på festen! Mer enn 12 millioner har nå kastet seg på dansetrenden. Vi gir deg en full oversikt. På tide å riste løs!

Fakta om Zumba

Zumba ble startet i 2001 og er i dag en av de desidert største trendene innenfor treningsbransjen. Zumba skiller seg ut ved at det blander trening, underholdning og kultur. Musikken står sentralt, og da snakker vi heftige rytmer og tempoforandringer som Grammy-vinnende produsenter står bak.

I en Zumba klasse danser du en blanding av trinn fra dansestiler som salsa, mernege, samba, magedanse og hip-hop. Via en stor dose hoftevikking kommer du i kontakt med dine feminine sider og ShapeUps erfaring er at det er vanskelig å la være å smile mens du danser Zumba. Kroppen føles fri og glad fra første stund. Hver uke danser mer enn 12 millioner mennesker i 125 ulike land seg gjennom en Zumbaklasse. Du kan forbrenne opptil 1000 kalorier I løpet av en klasse, avhengig av intensiteten.



De ulike Zumbatimene i sal:

-Zumba toning-klassene kombinerer styrke og kondisjon. Du trener muskelgruppene med spesielle vekter som også fungerer som risteinstrumenter til musikken.

-Zumba in the circuit er en 30 minutters høyintensitets klasse som kombinerer dansebevegelser med sirkeltrening.

-Siste nytt på salfronten er Zumba Sentao, som rett og slett er dansing rundt, med og på en stol.





Vann-Zumba

Nå har du muligheten til å bli med på ZUmbas nye «pool party». Det samme konseptet med funky rytmer og sexy moves har nemlig blitt videreført bassenget. Bevevelsene må av naturlige grunner utføres mye saktere enn på land, men fordi musklene får motstand i alle retninger gir dette supert treningsresultat. Siden du blir lettere i vann er enklere å få til avanserte bevegelser, så du kan se fram mot å imponere deg selv. Instruktøren viser bevegelser fra bassengkanten. Her i Norge tilbys Zumba blant annet på Blekkspruten svømmehall i Buskerud (Blekkspruten.net), Studentidretten i Bergen (Sib.no/no/trening) og Z Dansestudio på Gjøvik (Z-dansestudio.origo.no).

Zumbaseminarer

Et par ganger i året kan Zumnainstruktører fra hele verden møtes på seminar for å hente inspirasjon fra hverandre, lære nye bevegelser og dyrke Zumbafilosofien. ShapeUp var med på siste seminar i London med 2500 instruktører og sjelden har vi sett mer energi samlet på ett og samme sted. Her kunne vi gå på foredrag om lykke, velge og vrake i treningstimer med de beste stjerneinstruktørene, shoppe klær og sko i Zumbabutikken og være med på Zumbakonsert om kvelden. Siste kveld ble

Klær og utstyr

Zumba har en egen kles- og skokolleksjon med blant annet tights, vide bukser, kapribukser, leggvarmere, shorts, tops, sportsbh-er og hettejakker. Stikkord er masse farger. Tenk karneval og du er i nærheten. Kolleksjonen inneholder danseskoen Z-Kicks som er ekstra populær fordi den er mykere enn vanlige joggesko. Klær, sko og inspirasjon finner du på Zumba.com.



Settes i boble:

Fun fact:

Det er populært i Zumbamiljøet å designe sine egne plagg, det vil si å for eksempel klippe frynser på tshirts eller klippe av kragen sånn at den kan knytes rundt halsen og er åpen på ryggen.



TV-spill

Har du lyst til å danse på en nattklubb i L.A. eller på en yacht i Miami? Da er Wii-spillet Zumba Fitness noe for deg! Her har du nemlig et hav av muligheter, alt fra å velge ulike typer danse miljø på skjermen til om du vil være med på en danseklasse med instruktør eller koreograferer din egen. Spillet fanger opp dansebevegelsene dine og gir deg tilbakemelding på innsatsen din på hele 24 forskjellige danseformer fra hele verden. Du kan velge å lære bevegelsene fra instruktørene i sakte bevegelse før du lærer hele koreografien. Spillet koster xx kr og kan kjøpes på xxx.

Her kan du trene Zumba:

Både Sats, Elixia, Spenset og Golds Gym har Zumbatimer. I tillegg finnes det en oversikt på Zumba.com. Her kan du skrive inn ditt hjemsted og se hvordan Zumbatilbudet er i nærheten av deg.



Dvd-er til hjemmetrening

Hvis hjemmetrening er din greie, så har du mye å glede deg til. I denne pakken Zumbas dvd-kolleksjon noe for deg. De syv dvd-ene inneholder blant annet et ukentlig treningsplan og et ti dagers fettforbrenningsprogram. I tillegg følger vekter med ristelyd. Du følger instruktørens bevegelser til heftige rytmer. Hver dvd viser en ny trening for hele kroppen med variende intensitet. Du kan velge mellom å høre på forklaring fra instruktøren eller kun høre musikken. Hittil er over 10 millioner dvd-er solgt, så du er ikke alene om å vrikke deg i form hjemme. Dvd-boksen koster 699 kr pluss frakt. Bestilles på Zumbafitness.no.