

ZUMBA DANCE

Basta noiose sedute di allenamento. La soluzione è un nuovo workout che concentra tanti balli diversi in un'ora. Si bruciano calorie, si tiene alto il tono muscolare e, soprattutto, l'umore sale alle stelle

DI CRISTINA MARINONI

LA PLAYLIST

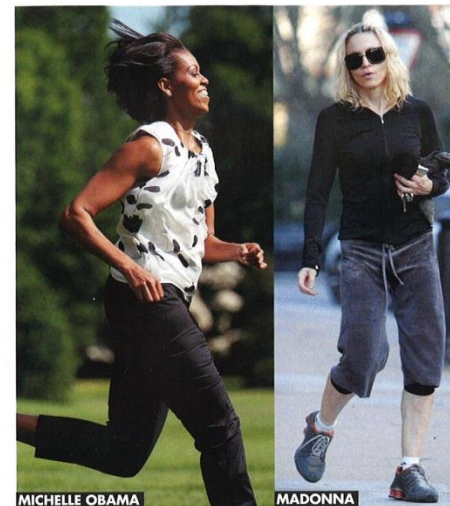
di Gina Grant per Velvet

1. Pitbull: "Pause".
2. Don Omar: "Danza Kuduro".
3. La Excelencia: "Ana Pa' Mi Tambor".
4. Treo: "Pegate".
5. Clan 537: "La Mujer del Pelotero".
6. Daddy Yankee: "En Sus Marca Listo Fuera".
7. Mara: "Un Mes".
8. Zumba Fitness: "Caipirinha".
9. Shakira: "Rabiosa".
10. NG2: "Ella Menea".

Stanche del solito allenamento fatto di noiose sessioni di pesi e massacranti sedute di spinning? Ecco la disciplina che promette di trasformare il duro lavoro in palestra in piacere, perché integra esercizi e passi di danza, quindi modella il fisico e diverte allo stesso tempo. È lo Zumba Fitness, ormai una vera mania all'estero: si parla infatti di 12 milioni di appassionati che frequentano i corsi nelle 110.000 sedi sparse in 125 Paesi. L'elenco delle fan più accanite annovera star come Shakira, Madonna, Victoria Beckham. Persino la first lady Michelle Obama ne è stata conquistata al punto di inserire la Zumba nella campagna "Let's move" contro l'obesità infantile, e di allestire il giardino della Casa Bianca in modo adatto per tenere lezioni. E pensare che questo wor-

IL MEDICO APPROVA

«I bambini sono per natura portati al ballo e con Zumbatomic possono divertirsi sviluppando sia la memoria sia la capacità di attenzione, visto che devono imparare le coreografie. Il movimento li aiuta anche a combattere il sovrappeso», spiega Pamela Peeke, consulente medico per il programma Zumba Fitness. «Dai 25-30 anni il metabolismo rallenta e la sedentarietà fa diminuire la massa muscolare e aumentare quella grassa; così cresce il rischio cardiovascolare. Uno studio svolto su questo tipo di allenamento ha dimostrato come riesca a sollecitare e rinforzare dorsali e addominali più degli attrezzi e dei classici esercizi da palestra, come panca, vogatore, piegamenti e flessioni».



MICHELLE OBAMA

MADONNA

SHAKIRA

Da sinistra. Allenarsi a casa: il gioco adatto sia per Wii che Xbox, Zumba Fitness con fascia (49,99 euro). Rassodare e idratare la pelle e prevenirne l'invecchiamento, Lift-Fermeté di Clarins (200 ml, 49 euro). La doccia gel energizzante con aloe vera, Fitness Fresh di Nivea (250 ml, 2,99 euro). Ricco di ingredienti vegetali (98 %) e vitamine, Lozione Corpo Emolliente e Rinfrescante al Celriolo di lo Eco (200 ml, 9,90 euro). Il trattamento dopo lo sport con sostanze idrnutrimenti: olio di mandorla, vitamina E e camomilla, Lozione Idratante Rilassante di La Source (250 ml, 23,50 euro). Al profumo di zenzero che stimola le endorfine migliorando l'umore, Fizz de Gingembre Euphorisant di KenzoKi (edt 90 ml, 45 euro).



kout è nato per caso, a metà degli anni Novanta: un giorno il personal trainer colombiano Beto Perez dimentica la compilation per l'ora di aerobica e la sostituisce al volo con quella di salsa e merengue che trova nel borsa da ginnastica. Gli allievi sono entusiasti e chiedono al maestro di continuare il corso sul mix di note latine. Il segreto del suo successo? «La sua semplicità. L'insegnante mostra le coreografie, ma poi lascia a tutti la libertà di esprimersi attraverso movimenti naturali. La musica varia di continuo: si passa dall'allegria del mambo al classico flamenco e, subito dopo, la sensuale danza del ventre lascia il posto all'energia dell'hip-hop o all'elegante tango», spiega Gina Grant, 35 anni, presenter internazionale del programma nonché protagonista del videogame Zumba Fitness Kinect. «Le sequenze di balli diversi»,

continua, «servono a rinforzare il sistema cardiovascolare migliorandone la resistenza: l'alternanza non stop di ritmi lenti e veloci costringe infatti il cuore a lavorare di più. In contemporanea, la varietà dei movimenti impegna e tonifica le fasce muscolari di gambe, glutei, addome, schiena e braccia dal primo all'ultimo minuto». I benefici non finiscono qui. «Lo Zumba Fitness fa bruciare fino a 1.000 calorie in un'ora, corregge la postura e regala relax mentale. Concentrandosi sui passi, i pensieri negativi spariscono e come in ogni attività motoria aumentano i livelli di serotonina, l'ormone del buonumore». Ecco perché i corsi si moltiplicano a grande velocità: Zumba Toning, ultratónico, con l'impiego di manubri-marcacas per scolpire i bicipiti; Zumba Gold è leggero, per gli over 50; Aqua Zumba per gli amanti della piscina.