

Zumba

de zwoelste zomertrend in beweging



Hoe en waarom zijn jullie met Zumba begonnen?

Winnie: "Begin vorig jaar zag ik Zumba publiciteit op TV en wist meteen dat het iets voor mij zou zijn. Ik dans al jaren met veel passie salsa, Afrikaans, Braziliaans, enzovoort en vertoef graag op Antilliaanse, Latijns-Amerikaanse, Afro-Braziliaanse festivals en feestjes. Ik volgde in maart 2009 een opleiding in Nederland en was meteen gewonnen. Enkele maanden later behaalde ik mijn tweede level, ook in Nederland. In september ging ik naar het Zumba-congres in Orlando waar 2500 instructeurs aanwezig waren. Het was een indrukwekkende en inspirerende happening waar ik bijkomende certificaten behaalde voor Zumbatomic en Zumba Toning. Hier in België groeide intussen het succes. Samen met Hilde, medegenieter van het swingende uitgangseven, begonnen we onze eigen Zumba-lessen buiten het fitnesscircuit. Zo bereiken we ook mensen voor wie de drempel naar de fitness te groot is. Naast de bestaande Zumba-choreografieën, maken we onze eigen bewegingscombinaties en kiezen we ook muziek waar we laaiend enthousiast over zijn. Op die manier willen we het gevoel doorgeven zoals we dat zelf beleven als we dansen. We willen onze eigen vonk overbrengen zodat iedereen er ten volle kan van mee genieten. Genieten is het belangrijkste, fouten maken bestaat niet. Tijdens onze lessen heerst er een warme Latino sfeer."

Hilde: "Ik volgde mijn opleiding in mei 2009 in Rotterdam. Ik ben al jaren actief in de fitnesswereld en vertoef al zeer lang in het salsamilie. Dansen en lesgeven is mijn passie van het eerste uur. Ik reisde naar Latijns-Amerika en versterkte er mijn gevoelens voor de muziek, de dans en de cultuur. Zumba vormt de ideale combinatie tussen mijn fitnesservaring en mijn passie voor muziek en dans. Als mensen zien dat wij zin hebben om op de muziek te dansen, dan krijgen zij dat ook en dat willen wij doorgeven."

Wat beweegt mensen ertoe om Zumba te dansen?

Hilde: "Voor veel mensen is het een nieuw soort beleving, het verlengde van salsa en andere Latino dansvormen, maar veel

Zumba is de laatste hype voor wie op een leuke manier iets aan zijn conditie wil doen. Zumba betekent in het Spaans letterlijk "snel bewegen en plezier hebben". Het is een aerobische dansvorm op swingende Latijns-Amerikaanse muziek. We vroegen en kregen tekst en uitleg aan en van Winnie Winters (links op de foto) en Hilde Nijs, twee ervaren danseressen en officiële Zumba-lesgeefsters die in Leuven kunnen rekenen op een hele schare trouwe leerlingen.

Tekst: MIEKE VERHEUST

Fotografie: STEPHEN PAPANDROPOULOS

minder technisch. Dat maakt het aantrekkelijk. Je hoeft danstechnisch niet sterk te zijn om van Zumba te genieten. In het begin is er wat concentratie vereist maar na een drietal lessen werkt het verslavend door het ontspannende gevoel dat ontstaat. Het funelement werkt echt aanstekelijk. Mensen leren hun lichaam kennen. De verlegenheid verdwijnt en ze voelen zich beter in hun lijf. Ze leren zichzelf accepteren en verliezen de remming en schroom over hun lichaam. Ze gaan helemaal op in het plezier en schudden hun lijf zonder complexen. Het voelt als een bevrijding. Het is een uur helemaal voor henzelf."

Winnie: "Je hoort vaak mensen zeggen dat we hen uit de zetel gekregen hebben. Ze vinden het fijn omdat ze een stevige work-out doen zonder dat het zo aanvoelt. We maken er dan ook graag een sociale activiteit van door af en toe eens in een Latino café les te geven en erna iets te drinken. Zo zitten we ook meer midden in de authentieke cultuur van de muziek. Zumba is ideaal om te kunnen dansen zonder echt te moeten uitgaan. Vaak hebben moeders een aantal jaren besteed aan het opvoeden van hun kinderen en daarbij vergaten zichzelf. Ze dansten vroeger al en ne-





"Bij ons ligt de focus op fun, genieten van je lijf, in plaats van af te zien om af te vallen".

men nu hun oude liefde terug op. Vrouwen zijn ook aangetrokken door de bewegingen die vrouwelijkheid benadrukken of waardoor ze die opnieuw kunnen voelen (vandaar ook feeling Zumba!). Maar dit geldt ook voor mannen, eigenlijk voel je gewoon terug je eigen lijf!"

Klopt het dat je afvalt door Zumba te dansen?

Winnie: "Afvallen door sportbeoefening moet altijd wat gerelativeerd worden. Eenmaal per week is bijvoorbeeld te weinig om dat resultaat te verwachten. Ook doet niet iedereen even intensief mee. Het aantal calorieën dat je verbrandt, is afhankelijk van verschillende factoren. De afwisseling tussen snelle en trage ritmes is wel ideaal om vet te verbranden. Zweeten moet je doen, dat is belangrijk voor het plezier en voor het effect! Als je voluit gaat, kan je 1000Kcal verbranden. Uiteraard spelen ook je eet- en drinkgewoonten een grote rol in het al dan niet verliezen van gewicht. Bij ons ligt de focus op fun, genieten van je lijf, in plaats van af te zien om af te vallen. Maar ik verklaar hier even mijn geheim. Hoewel ik zelf geen last had van mijn 'rondingen' toen ik met Zumba begon, dacht ik soms wel dat mensen een andere verwachting zouden hebben van een Zumba-instructor. Van meet af aan zei ik tijdens de les dat je 'elk stukje van je lijf, te veel of te weinig' tot zijn recht moet laten komen en tot expressie brengen. Alle com-

plexen verdwijnen snel als je je laat meeslepen met het ritme van de Latino muziek. En weet je wat het gevolg was? Zelf verloor ik 10 kg zonder ermee bezig te zijn. Mijn verhaal stimuleert misschien wel, maar ik denk dat mensen gewoon moeten genieten van het bewegen en dan komt het gewichtsverlies vanzelf. Als je te veel met gewicht bezig bent, dan wordt het een obsessie om af te vallen en dan houd je het niet vol. Plezier beleven is de basis voor gewichtsverlies! Als we genieten van ons lijf zoals het nu is, het niet verstoppen maar wel aanvaarden, komt de fysieke verandering vanzelf."

Wat zijn de andere trainingseffecten die je kunt verkrijgen?

Hilde: "Het is een soort intervaltraining waardoor je je uithoudingsvermogen traint. Snelle combinaties wisselen af met tragere ritmes. Doordat je zowel armen, benen en romp aan het werk zet, is het een volledige lichaamstraining. Je billen worden steviger en je voelt je energiever. Het is zoals bij elke trainingsvorm. Afhankelijk van je beginconditie, voel je al dan niet sneller resultaat."

Winnie: "Mensen voelen het aan de stevigheid van hun taille, benen en buik. Het is leuk aan je conditie te werken terwijl je het niet eens merkt."

Kan iedereen van Zumba genieten?

Winnie: "Je kunt Zumba meedoen op eigen niveau, naargelang je conditie en fysieke mogelijkheden. Zumba is voor jong en oud, sportief en sedentair, mannen en vrouwen. Er zijn speciale sessies voor mensen met beperkingen, de zogenaamde "Zumba Gold". In deze work-out zijn de ritmes aangepast en de bewegingen minder snel. Er komen bijvoorbeeld ook geen sprongen voor. Een stuk van de work-out zou ook zittend gedaan kunnen worden. Zumba Gold is ook voor ouderen zonder beperkingen maar we zien dat zij zich juist goed voelen tussen een jong publiek. En dat vinden we ook super. Voor kinderen wordt 'Zumbatomic' gegeven, onderverdeeld in 'little stars' en 'big stars'. De bewegingen zijn aangepast aan de coördinatieve mogelijkheden van deze leeftijdsgroepen. Bij de

allerkleinsten duurt een les geen uur en is er afwisseling voorzien door inlassen van spelletjes. De muziek is leeftijdsgericht gekozen en er komen minder bekkenbewegingen in voor. De 'big stars' dansen een volledig uur met een kleine pauze in het midden. Voor kinderen die dagelijks vele uren voor de computer of bij de televisie doorbrengen, is dit een gezonde en leuke afwisseling."

Hilde: "Wat geldt voor andere sporten, is ook hier van belang. Iedereen is verantwoordelijk voor zijn lichaam. Wie niet alles kan meedoen vanwege een letsel, mag gerust enkele bewegingen overslaan en dan terug inpikken of gewoon een andere beweging doen. Op die manier blijven de lessen veilig."

Heb je er speciale kledij voor nodig?

Hilde: "Voor Zumba heb je niets speciaal nodig, maar het online aanbod van T-shirts, broeken en gadgets is zeer uitgebreid. Als je gemakkelijke kledij aantrekt en danssneakers, ben je gesteld. Echte loopschoenen bieden niet genoeg flexibiliteit om de draai-bewegingen te volgen."

Wat is 'Aqua Zumba' in feite?

Winnie: "Met 'Aqua Zumba' kan je op dezelfde Latino ritmes dansen in het zwembad: ideaal voor zomerse bestemmingen in een openluchtzwembad. In het water bewegen biedt tevens voordelen voor mensen met overgewicht of letsels aan het bewegingsapparaat. Wie zijn lijf niet graag swingend en dansend tentoonspreidt, kan hier van de veilige bescherming van het water genieten."

Is Zumba een rage of een blijver? Is het niet het grote succes van een enorme media-campagne?

Hilde: "Het hangt allemaal een beetje af van de lesgever. De enorme promotie heeft natuurlijk een grote invloed op het groeiende succes van Zumba. Met een fitness mind alleen zal je de mensen niet kunnen blijven boeien. Het is de dansvorm, het opgaan in de muziek wat zo aanstekelijk en verslavend werkt. Een blijver zal het zeker zijn."

Je had het daarnet over 'Zumba toning'. Wat is dat precies?

Winnie: "In Zumba toning dans je met toningsticks. Dat zijn met zand gevulde halvers waarmee je de focus op het lichaam verhoogt. We werken gericht op bepaalde spiergroepen maar wel nog altijd op de leuke Zumba-muziek. Het zijn meer isolatie-oefeningen waar romp, bekken en schouders apart bewegen. Het ritme is vertraagd. De klemtoon ligt minder op dans maar meer op het lichaamsbewustzijn. Veel mensen doen de combinatie van toning met gewone Zumba." ■

Wil je ook genieten van een Latino avond en tegelijk in een relaxte sfeer aan je conditie werken, dan vind je zeker een Zumbales in je buurt. Woon je in het Leuvense, dan kan je bij Winnie Winters en Hilde Nijs terecht. Op hun website www.feelingzumba.be vind je een overzicht van de lestijden en -plaatsen, plus een pak handige informatie over Zumba.

