

# HÄLSA

TIPSA REDAKTIONEN Telefon: 060-140 822 E-post: redaktion@sn24.se

## ”Det här är som en lekstuga för vuxna!”

Unga och äldre, vältränade och totalt otränade.

Zumbapassen runt om i landet fylls av en salig blandning av människor. Det de har gemensamt är att de älskar dans och vill ha roligt när de tränar.

Zumba är större än någonsin. Bara i Sverige finns numera över 100 000 utövare och varje gymkedja och dansinstitution med självaktning erbjuder zumba som en självklar del av sitt utbud. Förklaringen är enkel, enligt Kalyani Etheart, certifierad zumbainstruktör på K Yoga i Nacka utanför Stockholm.

– Det är så mycket ”feeling” i zumba att du inte känner att du tränar. Det är mer som att vara med vänner på ett party! säger hon.

Maria Watson, en av Kalyanis kursdeltagare, håller med. Efter att ha gått på zumba i ett och ett halvt år kan hon konstatera:

– Det här är som en lekstuga för vuxna.

### Musiken styr

Zumba kan närmast beskrivas som latininspirerad fitnessdans - eller som ”cardio dance fitness”, som den också kallas. Skillnaden mot traditionell aerobics är att rörelserna anpassas till musiken i stället för tvärtom. Det är alltså musiken som styr, vilket också är en av anledningarna till att det blir så mycket ”feeling”, menar Kalyani Etheart.

– Man ska liksom tänka att ”oh, nu kommer salsamusik, då kan jag röra mig så här”.

Själva rörelserna bygger på



FÖR ALLA. Zumba är en träningsform som passar de flesta. Träningen styrs av musiken och bygger på grundsteg i latinska danser.

FOTO: EVA-LOTTA SIGURDH

grundstegen i de latinska danserna samba, salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Men därutöver är friheten stor att kunna lägga upp passen som man vill.

Själv älskar Kalyani Etheart hiphopmusik och brukar därför komplettera de latinska rytmerna med ett par sådana låtar per pass. Över huvud taget så spelar musiken en väldigt stor roll för Kalyani Etheart, liksom för de flesta zumbainstruktörer och hon har som ambition att bjuda på ett tema varje gång, där hon berättar om ett särskilt minne hon har till en viss låt.

– Jag försöker återskapa minnet och dela med mig av de härliga upplevelser jag haft.

### Enkla danssteg

Men även om musiken är central, så spelar självklart

också rörelserna - eller snarare dansen - stor roll. Koreografin är enkel, för att alla ska kunna hänga med. Men ändå tillräckligt avancerad för att ge välbehövlig hjärngympa vid sidan av en total kroppslig genomkörare.

Den enkla koreografin, i kombination med att var och en kan träna på sin egen nivå, gör också att zumba passar för alla, hävdar Kalyani Etheart entusiastiskt.

– Det finns egentligen bara ett krav, att du måste kunna le!

Och just det kravet verkar inte särskilt svårt att uppfylla. Stämningen är på topp när musiken drar igång för

ännu ett svettigt pass i Dieselverkstaden i Nacka. Ett pass som bjuder på många skratt och ett och annat felsteg när ett 30-tal personer i alla åldrar och utstyrlar under en timmes tid svänger, skakar och snurrar sig fram i lokalen.

Eller som Maria Watson sammanfattar det:

– Det är så prestigelöst!

Även om du inte kan stegen i början eller har senaste outfiten på dig, så är det ingen som stirrar. Och hur jobbigt det än är, så har du ändå alltid hur mycket energi som helst när du går därifrån, bara för att det är så roligt.

Eva-Lotta Sigurdh

**”Det är så prestigelöst! Även om du inte kan stegen i början eller har senaste outfiten på dig, så är det ingen som stirrar.”**

FETTSUGNING \* BRÖSTOPERATIONER \* ÅDERBRÅCK \* ANSIKTSYFT \* BOTOX \* BUKPLASTIK \* ÖGONLYFT \* RESTYLANE \* IPL \* SHAPER \* TATUERINGSBORTTAGNING \* QUICKLIFT

### Hos oss är du i centrum

Det som är viktigt för dig är viktigt för oss.

Våra skickliga plastikkirurger utför bedömningar och operationer i såväl Sundsvall som i Umeå.

SUNDSVALL 060-15 30 00 UMEÅ 090-77 25 40

WWW.POLARKLINIKEN.SE



POLARKLINIKEN  
Resultat med omtanke

## 25-års jubileum!

### Britt-Ingers Hudvård



#### ERBJUDANDE:

- Köp 2 valfria produkter varav minst 1 hudvårdande så erhåller Du Biodroga Golden Caviar Mask i originalförpackning!  
**Värde: 485:-!**  
(Så länge lagret räcker)  
**VÄLKOMMEN!**

BIODROGA  
INSTITUT

Hudvänliga och effektiva produkter av högsta kvalitet!

Britt-Inger Teir

Ö. Långgatan 35 • 852 36 Sundsvall  
Tel 060-61 97 50

## Hälsporten

Samtalsterapi/coaching  
i psykosyntes

Hur mår du egentligen?  
Lever du det liv du vill leva?  
Har du svårt att sätta gränser?  
Står du vid ett vägskäl i livet?

Kristina  
Guldbrandsson

Trädgårdsgatan 38 A, Sundsvall  
Tel: 0738-36 09 81 • halsporten.com



## Värva en vän

Få en fri träningsmånad.

För oss finns det ingen bättre komplimang än att du rekommenderar oss för dina vänner och bekanta. Därför bjuder vi dig på en fri träningsmånad för varje ny medlem\* du värvar. Kom förbi oss på Storgatan 25 så berättar vi mer.

\* Gäller våra trygghetsavtal.

IT ALL STARTS HERE™

Storgatan 25 | 0771-38 00 38 | www.goldsgym.se

