



Juha Takkinen, personlig tränare och zumbainstruktör bjuder på en riktig show när både nybörjare och vana zumbatränande deltar.

FOTO: ÅKE KARLSSON



För att klara av ett helt maraton måste man ersätta den förlorade vätskan.



Svettigt! Roligt!

Träningsmaraton för entusiaster

MOTALA

Känn musik! Ha kul! Allt är rätt. Enda felet du kan göra är att stå stilla.

Att dansa zumba är inte alls som alla andra sätt att träna. Det är mycket roligare, om man ska tro alla de som deltagit i söndagens Zumbamaraton på Gamla folkets hus i Motala.

– Jag blir så glad av att dansa zumba, det är ett roligt sätt att träna. På köpet blir man även smälare, säger Maria Drott van Doorn, 50 år.

Första gången

Hon är redan frälst och med sig hade hon sin svärdotter och en kompis. De två har aldrig tidigare testat zumba, men Maria är helt övertygad om att det räcker med att dansa en gång. Sedan är man fast. Svärdot-

tern Matilda Svensson, 24 år, lovar dock ingenting i förväg.

– Jag har hört att det är roligt. Men vi får se, säger Matilda Svensson.

Tre timmar

Initiativ till Zumbamaraton, vilket innebär att man har tre pass i rad med en kort paus emellan, kom egentligen från några entusiaster bland de som tränar. De ville dansa längre än den timmen som ett vanligt träningspass brukar vara. Drygt 20-tal kvinnor i alla åldrar har antagit en "trettimmars-utmaning" med Juha Takkinen, personlig tränare och zumbainstruktör i Motala och Linköping.

Hur skiljer sig zumba från andra sätt att träna till musik?

FÖR ALLA

"Alla kan dansa zumba, till och med barn och de äldre. Vi har även en person som tränar med oss trots att hon har en skadad höft."

Juha Takkinen, personlig tränare och zumbainstruktör.

– Det är enkelt och vi dansar till latinamerikansk musik. Alla kan dansa zumba, till och med barn och de äldre.

– Vi har även en person som tränar med oss trots att hon har en skadad höft, säger Juha Takkinen, som är före detta dataforskare och sedan 15 år tillbaka licen-

ZUMBA

- ◆ **Zumba är** dansbaserad träning som är enkel, svettigt och till huvudsakligen latinamerikansk musik. Man behöver inga förkunskaper.
- ◆ **De fyra grundrytmerna** i zumba är salsa, merengue, cumbia och reggaeton.
- ◆ **Det finns** zumba gold (lättare variant) och zumba

fitness (med högre tempo).

- ◆ **Passen avslutas** med en ordentlig nedvarvning och stretch.
- ◆ **Zumba kan tränas** med eller utan danshantlar, styrketräningsmaskiner och vanlig stol eller rullstol.
- ◆ **Zumba kan tränas** även i vatten.

sierad personlig tränare.

Svett och skratt

Juha Takkinen gör en riktig show av detta zumbamaraton så att varje nummer har en egen koreografi anpassad till musiken. Vissa har arabisk touch, vissa är tangoliknande och alla är svett- och glädjeframkal-

lande. Det är mycket svett, så som det passar sig på ett maraton och ännu mer skratt. Även den ej frälsta svärdottern har kommit på andra tankar.

– Ja, jag har verkligen roligt, säger Matilda Svensson.

ZENAIDA HADZIMAHOVIC
zenaida.hadzimahovic@corren.se