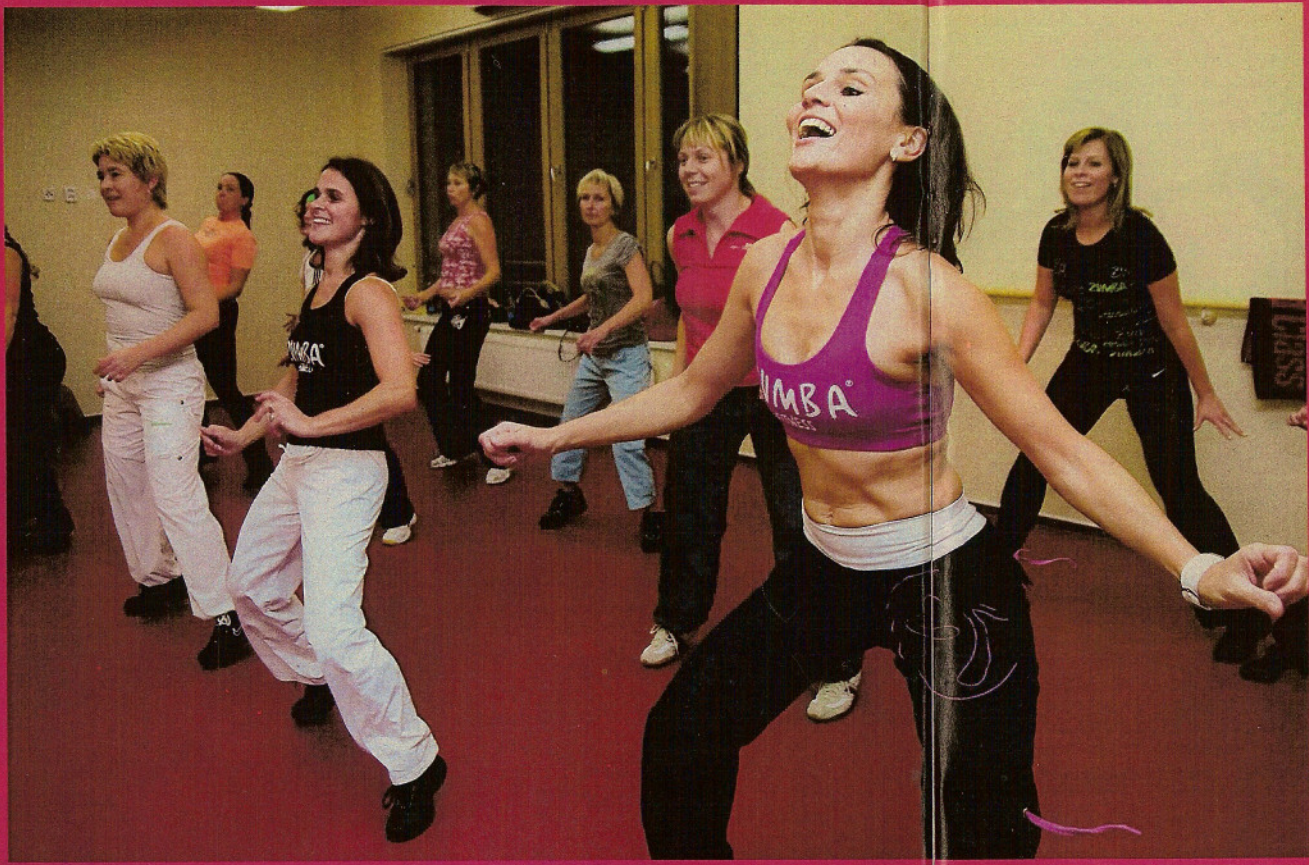


KAM SI JÍT ZATANČIT

Pravidelné hodiny nabízí například Family Fitness na Zličíně, studio Danceperfect, vlnohradské Studio R, Squash centrum Cibulka a řada dalších. Kurzy přibývají v podstatě neustále, cvičí se také v okolí Prahy. Kvůli obrovské popularitě je ovšem lepší se na lekce předem objednat, bývají plné. Informace o dalších kurzech a workshopech po celé republice hledejte například na www.zumbafitness.cz a www.zumbateam.cz.

Vendula Kořínková dokáže vlastní entuziasmus z tance přenést i na své svěřenkyne



JINÁ ZUMBA

Fortess styl je vlastně vyjádřením touhy po osobní trenérské svobodě. Tereza Slancová byla první Češka, která k nám zumbu přivezla a patří jí i zásluha za její rozšíření. „Po nějaké době mi ovšem dané kroky přišly příliš svazující,“ říká. Proto spojila salsové kroky s moderním výrazovým tancem, a vytvořila si tak vlastní styl, který může podle chuti obměňovat. Přesto zachovává některé výhody zumbly – začíná jednoduché krokové variace, které se po pár hodinách naučí každý, a střídá aerobní a anaerobní trénink tak, aby bylo cvičení maximálně účinné. Cvičí se zatím jen v pražském Holmes Place Anđel a Smíchov, ve Všenorech a Černošicích.



KDYŽ SE KŘÍŽÍ AEROBIK

Základní ingrediencí mnohých cvičení je aerobik. Ten fúzuje s bojovými sporty, boxem, tancem i s posilováním – to vše na suchu i ve vodě.

ADK – aerobik dynamic kickbox. Kombinace aerobního tréninku a základních prvků bojových sportů.

AE+Body – podobně jako P-Class s vyváženějším poměrem aerobikové a formovací části. Použití mnoha pomůcek, jako jsou gumičky a činky.

AKB – aqua kickbox. Aqua aerobik spojený s kopy a boxovými údery. Bezkontaktní, pouze proti síle vody.

Aqua aerobik – aerobik ve vodě. Neza-

těžuje klouby a je vhodný i pro obězní.

Dance aerobik – aerobik s tanečními prvky, rytmickou hudbou a jednoduchými choreografiemi.

Fitbox – aerobik a prvky bojových sportů s typickými kopy a údery. V některých studiích i s využitím pytlů, případně ve sparing formě s partnerem.

Freestyle aerobik – aerobik s prvky hip hopu a výrazového tance.

P-Class – aerobiková rozcvička s posilováním zaměřeným obzvláště na problemové partie.

Step aerobic – aerobik s použitím typické bedničky, stepu, která pomáhá účinně formovat stehna a hýždě.

a od té doby už nic jiného necvičí, tak jí zumba nadchla. Shoduje se v tom i s Lucií Šmídovou. „Aerobik už mě nebavil, na r'n'b jsem si přišla stará a walking byl přílišně vyčerpávající,“ popisuje pětadvacetiletá studentka. Posledního půl roku cvičí zumbu dvakrát týdně. „A kdybych mohla, chodím častěji,“ směje se.

Nový cvičební styl se vyvinul z řady latinskoamerických a karibských tanců – salsy, samby, reggaetonu či merengue a dalších – v polovině devadesátých let. Jejich základní kroky kombinuje s několika málo aerobikovými prvky, a tvoří tak dokonalý intervalový trénink. „Při správném střídání pomalých a rychlých melodí je zumba velmi účinným cvičením, které formuje celé tělo a dokáže spálit až sedm set kilojoulů za hodinu,“ vysvětluje mi Vendula Kořínková. „Uprávně řečeno, od doby, co ji cvičím, se vůbec nemusím hlídat v jídelně.“ Za chvíli mi sama správnou lekci předvede. A světe div se, opravdu se královsky bavím, a když po příjemně strávené hodině odcházím, jsem sice celá zpcená, ale příjemně unavená.

Cvičení je byznys

V posledních dvou nebo třech letech zažívá zumba podobný boom jako jóga před deseti patnácti lety. Latinské tance, jako jsou merengue nebo pačanga, všichni považovali za naprosté retro, které letělo naposledy v šedesátých letech. Stačilo ovšem, aby se jich chopili zkušení instruktoři, a zumba je rázem populární po celém světě včetně Severní Ameriky. Ruku v ruce s popularitou jde ovšem i obchodní úspěch, který je možné

- Merengue a pačangu považovali všichni za naprosté retro, které letělo naposledy v šedesátých letech.
- Stal se ovšem, aby se jich chopili zkušení instruktoři, a zumba je rázem populární po celém světě včetně Severní Ameriky.
- Ruku v ruce s popularitou jde ovšem i obchodní úspěch, který je možné

vědět, co který sval při jednotlivém cviku dělá a jak ho případně napravit.

Jak si vybrat

Všechno začíná a končí s osobou instruktora. Není potřeba jen dostatečné vzdělání, ale také aby zařazoval aerobní, posilovací a protahovací cviky přesně tak, jak to zrovna vám vyhovuje. Pak už je jen na vás, za jak dlouho se naučíte základní kroky. A odhodíte stud. „Ze začátku bylo hrozně těžké nepřipadat si trapně, když například rukama převádím bubnování při afrických tancích, ale po měsíci to bylo naprosto přirozené,“ říká Lucie Šmídová. „Uvolnění je opravdu ze všeho nejdůležitější,“ doplňuje Vendula Kořínková. „Pořád mě překvapuje, že starší ženy to dokážou mnohem lépe než vysokoškolačky, které u mě třeba tancují jen kvůli zápočtu. Pro mě samotnou je ale největší odměna, když vidím, jak je jim po lekci dobře a jak odcházejí s dobrou náladou.“



„Na zumbě jsem si vypěstovala závislost,“ říká Lucie Šmídová



Ze začátku je trochu divně pozorovat se při nezvyklých pohybech v zrcadle, ale za chvíli vás to začne bavit