

Youpla, e viva la zumba

Carine n'était pas fan de sport. La Zumba l'a fait changer d'avis...

"Tout a commencé de manière totalement inattendue. Un soir, ma petite sœur est arrivée chez moi avec une annonce pour un cours de zumba en me disant: "Cette fois, on va se prendre en main." Zumquoi ? Je ne savais pas de quoi il s'agissait mais quand j'ai lu les mots "danse", "énergie" et "musique latino" j'étais emballée. Dès le premier déhanché, j'ai su que j'avais trouvé ma voie. J'avoue tout de même que, un quart d'heure plus tard, le souffle en moins, j'ai eu de sérieux doutes. Et ne parlons pas du lendemain matin, quand mes courbatures me rappelaient que mon dernier cours de gym datait de l'école. Pourtant, je suis retournée au cours suivant avec le sourire. Et aujourd'hui, cela fait un an que je suis "une femme sportive". En 10 mois, avec 600 calories brûlées par cours d'une heure (à raison de trois fois par semaine), j'ai perdu 26 kilos. Comme c'est très énergique, les gens me demandent souvent si c'est compatible avec des problèmes de dos, d'articulations, de genoux, etc. Tout ce que je peux dire, c'est que ma sœur n'a plus de rhumatismes depuis qu'elle a commencé la zumba."

Zumquoi ?

La zumba, c'est de l'aérobic amélioré. Grâce à une multitude de chorégraphies rythmées par une musique latino cette discipline est une belle parade aux classiques "abdos fessiers" et "talons fesses". Elle a été créée en 1986, en Colombie, par un professeur d'aérobic. Il avait oublié la cassette dont il se servait pour l'entraînement alors il a utilisé celle qu'il avait sous la main : de la salsa et du merengue. Et cela a plu. C'est ainsi que la zumba fut lancée, une méthode qu'il voulait énergique et motivante pour perdre du poids. Aujourd'hui, il en existe différentes variantes : la zumba Gold pour les personnes âgées, la Zumba Atomic pour les enfants et l'Aqua zumba pour les accros à l'eau. Il y aurait près de 4 millions de pratiquants de zumba dans plus de 40 pays. Pour trouver le cours de zumba le plus proche de chez vous, surfez sur www.zumba.be.



A vous d'agir

Happy Body Coach est un "entraîneur en ligne" qui vous offre un encadrement personnel : de nombreuses aides pour vivre plus sainement, des conseils sur mesure, des tests, des informations sur la santé, un journal pour consigner votre avancement...
www.happybodytoyou.be