

# Zumba, Zandunga und Co.

Eigentlich sollte jeder, der schon einmal etwas Kontakt mit der Fitnessbranche gehabt hat, schon einmal Kontakt mit einem dieser Begriffe gehabt haben.

Es handelt sich bei Zumba und Co. um einen einfachen Fitness betonten Tanzstil zu lateinamerikanischen Rhythmen. Die Werbung verspricht riesigen Spaß, einen riesig hohen Energieverbrauch und schnell einsetzende, sichtbare Effekte auf den Körper.

## **Doch was steckt dahinter? Können Zumba und Co. das konventionelle Training ersetzen?**

Die Antwort vorab: Nein. Zumba ist kein Krafttraining und kann es auch nicht ersetzen. Zumba ist, zumindest so wie es verbreitet durchgeführt wird, kein echtes Ausdauertraining.

Als echter Sportler mit Competition Gedanken können Sie von solchen Kursen nicht viel erwarten. Eine Indoor Cycling oder Pump Stunde wird ihnen wesentlich mehr bringen. Sofern auch das nur eine Ergänzung zu Ihrem sonstigen Training darstellt.

## **Der Fun Faktor stellt die Motivation**

Wenn es schon Aerobic Kurse sein müssen und das hauptsächliche Augenmerk auf der Effektivität liegt, gibt es viele Sachen, die einfach besser sind als Zumba . Fakt ist jedoch und das bestätigen die meisten Teilnehmer, dass diese Art von Tanz einfach einen enormen Fun Faktor hat. Derjenige, der sich zu sonstigen intensiven Sport nicht aufrufen, kann findet hier seine Motivation. So kommt auch derjenige in Bewegung, der ansonsten mal wieder eine Ausrede gefunden hätte, zuhause auf dem Sofa liegen zu bleiben.

## **Gesundheitstraining?**

Wir bleiben an dieser Stelle dabei, dass es sich bei Zumba in erster Linie um einen Spaß Kurs handelt, bei dem man nebenbei eine recht akzeptable Kalorienbilanz erreichen kann. Insgesamt kann man sagen, dass jede Sportart positive und negative Auswirkungen auf unseren Körper hat. Bei den meisten überwiegen die positiven Auswirkungen. So auch hier. Nicht vergessen sollte man aber, dass die schnellen und lockeren Schritte auch unsere Gelenke belasten. Bis zu einem gewissen Maß fördert das auch deren Erhalt. Wie weit das Ganze geht, muss jeder für sich selbst herausfinden. Denn es bleibt ein Tanzsport und wie in jedem anderen Tanzsport auch, wird es hier bei zu intensiven Betreiben zu den typischen Symptomen kommen können.