

IVG

A Savona impazza la Zumba: tra fitness e danza per dimagrire

di **Redazione**

10 Luglio 2011 - 18:14



Savona. Sta assumendo i connotati del tormentone estivo, ma promette di essere un fenomeno che durerà a lungo. La Zumba, ossia il mix aerobico di fitness e danza, ha già conquistato una schiera di savonesi. In via Tissoni, nella palestra e scuola di danza “Baila Conmigo”, soltanto dal mese di marzo ci sono cento praticanti di questa nuova disciplina. Spinti dal desiderio di tonificarsi attraverso il divertimento, a ritmo di musica, e soprattutto di dimagrire.

“La Zumba nasce come un misto di ginnastica e danza caraibica, ma è esportabile in qualsiasi genere musicale - spiega Gilda Casarin, istruttrice di fitness e maestra di ballo - Si tratta di una pratica che è stata ideata in California dal sudamericano Alberto Beto Perez, di recente importata in Europa. Da quando l’abbiamo introdotta a Savona, è stato subito un successo, proprio perché consente di fare esercizio aerobico con divertimento, senza accusare la fatica”.

I movimenti della Zumba, coniugati con salsa, merengue, bachata, ma anche con hip hop, samba o rock, aumentano la resistenza fisica, danno benefici cardiaci, rassodano i muscoli. “In un’ora si bruciano mille calorie senza accorgersene - sottolinea Gilda Casarin - Sta attraendo molto in quanto la gente si diverte e ottiene risultati anche senza fare diete restrittive. Inoltre, attira chi solitamente si annoia nell’andare in palestra”.

“I corsi di Zumba - prosegue - sono frequentati da persone dai 14 ai 60 anni. C’è anche

una versione studiata per i bambini e una appositamente per i più anziani che non devono fare sforzi eccessivi. L'ideale sono almeno due sessioni alla settimana per ottenere risultati in termini di dimagrimento. L'aspetto da sottolineare è che si fa lavorare tutta la muscolatura senza aggravare articolazioni, schiena o ginocchia”.

Una nuova frontiera del fitness e delle danze latinoamericane che ha stregato molti savonesi, come si deduce dai cento nuovi praticanti in quattro mesi. “Gli iscritti sono tantissimi - conferma l'istruttrice e titolare di “Baila Connigo” - Teniamo lezioni anche negli stabilimenti balneari e nei locali e notiamo che l'approccio a questa disciplina è sempre entusiastico. E' un modo per fare esercizio insieme, in uno spirito semplice e aggregativo”.