

# Shirin

# TESTAR

Varje **måndag** ger lic. personliga tränaren Shirin Rågby Djavidi tips på nya träningsformer – och sätter betyg.



"Zumban är underbart medryckande", säger Shirin.

## ZUMBA

"Det är precis sån här träning stela svenskar behöver mer av"

**Vad:** En dansform som blivit riktigt trendig sedan den kom till Sverige för cirka ett år sen. Zumban kommer ursprungligen från Colombia, men blev populär först när den kom till USA. Aerobicsinstruktören Beto Perez hade glömt musiken till sin klass och rusade ut till bilen och tog det han hade, det vill säga latinomusik. Han improviserade en hel klass med olika latindanser som sedan blev grunden till Zumba. Det är danser som merengue, salsa, cumbia, reggaeton, dancahall, kudoro, samba, magdans med flera.

**Passar:** Alla som gillar att dansa till latinamerikanska rytmer. Du behöver inte ha några förkunskaper.

**Du tränar:** Ben, rumpa, mage, kondition, koordination.

**Utrustning:** Vanliga träningskläder och gympadjor.

**Pris:** 1 200 kr/10 gånger.

Shirin Rågby  
Djavidi



Drop in 120 kronor. (Gäller på zumba go på Fryshuset i Stockholm där jag testade).  
► [www.zumbago.se](http://www.zumbago.se).

**Här kan du träna:** titta på [www.zumba.com](http://www.zumba.com) och skriv in din stad. Här finner du alla licensierade zumbainstruktörer. Du kan också beställa en zumba-dvd: [www.amazon.co.uk](http://www.amazon.co.uk).

**Shirins betyg:** 🍌🍌🍌🍌 Det är svårt att inte tycka om Zumba om man är svag för latinamerikansk musik. Det var kul, svettigt, fartigt och inspirerande. Instruktören Allyson är charmig och lätt att följa, även om det gick lite fort på sina ställen. Det krävs mer än en gång för att kunna röra höfterna som henne. Öva, öva, öva. Musiken är underbart medryckande och publiken blandad. Det är precis sån här typ av träning som stela svenskar behöver mer av.

Har du frågor eller tips på nya träningsformer? Mejla mig: [fragacoachen@aftonbladet.se](mailto:fragacoachen@aftonbladet.se)

NÄSTA VECKA: Jag testar My Spirit Ashtanga yoga