

Kan 'n mens terselfdertyd oefen en pret hê? LOUIS DEIST het gaan uitvind hoe gesond én lekker dit kan wees om te dans.

fiksheid & oefening

Kardio-dans vir pret, plesier, gesondheid

Om fiks te word en jouself te geniet klink na die perfekte oefening. Reg?

Meng polsende musiek met tradisionele danspassies en siedaar – 'n resep vir gesondheid.

Volgens me. Lynne Crafford van Adrenalynne Energetic Lifestyle Management, is dansoefening, oftewel kardio-dans, 'n variasie van klassieke dans wat aangepas word om pret te wees en in 'n groep gedoen te word.

“Baie van die danspassies word vanuit meer tradisionele dansstyle geneem soos Latyns-Amerikaanse (cha-cha, mambo en tan-

go), Spaanse, moderne dans en selfs ballet en saamgevoeg in een,” sê Crafford

“Kardio-dans is iets spesiaal omdat die passies aangepas is om in 'n gimnasiumklas en sonder 'n dansmaat gedoen te word. Die musiek motiveer en inspireer jou om daarmee vol te hou en daar is geen ouderdomsbeperking nie, dus kan oud en jonk deelneem. Die gevoel van die dans word geensins belemmer nie, al is jy sonder dansmaat. Klasse is gemik op enigiens wat wil dans,” vertel sy.

Mnr. Kurt Moses, 'n hip-hop



Me. Lynne Crafford gee klas in kardio-dans by haar Adrenalynne-gimnasium.

Foto: NATALIE GABRIELS

en salsa-instrukteur van Zone Fitness, sê kardio-dans is baie gewild by mans sowel as vroue en die klasse is altyd vol.

“Die salsa- en hip hop-danse is baie energiek (afhangende van die musiek). Dit is al wat jy nodig het om fiks te bly. Die salsa-weergawe is veral gewild by paartjies omdat dit dinge 'n bietjie warm onder die kraag maak,” sê hy.

Die hip hop-danse is veral gewild onder die jonger mense, sê Moses, en bring mense saam al is die aard van hip hop om beter as die volgende persoon te wees.

“Die dans-instrukteur staan voor in die klas en elkeen volg wat die instrukteur doen.

“Byvoorbeeld as die instrukteur regs beweeg, dan beweeg almal regs en as hy sy regtervoet gebruik, dan

gebruik almal daai voet, anders as dansklasse vir paartjies waar die man en vrou na mekaar kyk en met verskillende voete begin dans,” verduidelik Crafford.

Sy sê verder kardio-dans lyk nie net mooi nie, maar 'n mens word ook fiker en slanker.

“Hoe beter jy die danspassies leer ken, hoe makliker sal jy hulle kan uitvoer met sterker arm- en beenbewegings.

“'n Gebalanseerde dieet is belangrik indien jy slanker wil word. Die lekkerte van kardio-dans is dat 'n mens nie agterkom jy oefen nie omdat jy jouself so terdeë geniet,” sê Crafford.

'n Mens word die regte danstegniese geleer om al die bewegings reg te kan uitvoer, sowel as uit watter verskillende danse die be-

wegings vandaan kom.

“Variasie is baie belangrik om te keer dat dinge nie vervelig raak nie, want verveling is 'n algemene probleem met oefening.

“Die Latyns-Amerikaanse danse is altyd gewild, grotendeels te danke aan die polsende ritme van die musiek, asook die baie heup- en mooi armbewegings wat daarmee gepaard gaan,” sê Crafford.

Crafford raai mense ten sterkste aan om kardio-dans-oefensessies by te woon omdat daar, buiten die dans, ook behoorlike opwarm- en afkoelensessies is.

Sy sê verder dit verhoog 'n mens se hartklop, verbeter bloedsirkulasie, bevorder soepelheid, verbeter koördinasie en ritme, en maak litte los wat lei tot verhoogde energie.

