

Café nieuws apr. '17



Café Nieuws april 2017



Nieuwsbrief

(klik aan)

Het  Parkinson Café Alphen van Woensdag 26 april 2017 ging over

“Zumba dansen voor mensen met Parkinson”

Liselot van den Boogaard

Docent



Liselot van den Boogaard had op de Dag van de Mantelzorg veel succes bij de mantelzorgers.

Wij hadden haar zover gekregen dat ze graag voor Parkinson Café *Alphen* een demonstratie ging geven.

Zij liet ons, door eenvoudige pasjes en oefeningen zien, wat u als Parkinson patiënt allemaal kan doen om fit te blijven.

Wat is Zumba en voor wie?

▪ **Wat is Zumba?**

Zumba is een Latijns-Amerikaans geïnspireerde dansfitness die Latijnse en internationale muziek met swingende dansbewegingen combineert. Hierdoor ontstaat een dynamisch, leuk en effectief fitness systeem.

▪ **Oprichter**

Zumba werd bij toeval uitgevonden door Beto Perez. Beto is een celebrity Fitness instructeur die op een dag toen hij een aerobic les moest geven, zijn aerobic cassette bandjes vergat. Hij had in de auto alleen nog wat merengue en salsa nummers liggen. Die bandjes heeft hij toen gebruikt om toch een aerobic les te kunnen geven. Zo ontstond een wereld van Latijns ritmisch geïnspireerde fitness.

Wat kan je met Zumba bereiken?

▪ **Vetverbranding**

Zumba volgt de aerobic and interval training methode, Zo wordt de calorieverbranding

verhoogd. Je kunt tot 1000 calorieën per les verbranden. Dit is natuurlijk afhankelijk van het fitnessniveau, het intensiteitsniveau en hoe bekend je bent met dansbewegingen.

- **Spierversterking**

Gedurende de hele Zumba-les krijg je een goede controle over je kern/torso – oftewel je buik-, rug- en beenspieren. Hierdoor krijg je een ere en strakkere buik en rugspieren. Je onderlichaam krijgt een totale 'workout'. Je zult merken dat je been- en bil- spieren steviger en strakker worden en meer vorm krijgen. De bewegingen die je met je armen moet doen, zorgen hierbij ook voor de nodige versteviging.

- **Betere conditie**

Conditie of cardiovasculaire aanpassing houdt in dat de kwaliteit van je longen en je bloedsomloop verbetert. De belangrijkste spier van je lichaam – je hart – wordt sterker. Je uithoudingsvermogen gaat zienderogen vooruit.

- **Betere coördinatie**

Door de swingende dansbewegingen met je middel, benen en armen bevordert je de coördinatie tussen je verschillende lichaamsdelen.

- **Meer Flexibiliteit**

Na zo'n 50 minuten calorieën te hebben verbrand, wordt elke les afgesloten met stretch oefeningen op rustige maar toch swingende muziek. Op deze manier wordt je ook meer flexibel.

- **Ontspanning**

Dat muziek en dansen goed zijn voor je geestelijke balans is al lang bekend. Door muziek en dans te combineren met fitness krijg je het ultieme middel om je stressbestendig te maken en je lichaam en geest klaar te stomen om de confrontatie met de wereld aan te gaan.

- **Voor wie**

Iedereen kan met Zumba meedoen. De pasjes zijn gemakkelijk te volgen en naarmate je oefent, ga je de pasjes ook steeds beter beheersen.

- **Wat moest je meenemen**

Je kon deze keer gewone loszittende kleding aantrekken.

- **Verbeterde Lichaamshouding**

Tijdens je werk of dagelijkse bezigheden neem je meestal onbewust houdingen aan die langzaam je lichaamshouding aantasten. Zumba zorgt ervoor dat je weer in balans komt. Door de versterking van je kernspieren verbeter je je houding.

ngg_shortcode_0_placeholder