

CHUDNIJ W RYTMIE SALSY!

Żmudne ćwiczenia na bieżni, monotonne zajęcia na stepie – na samą myśl odechciewa Ci się odchudzania. Jest na to sposób, bo kalorie można zgubić na parkiecie. Już teraz zapisz się na zajęcia i chudnij w rytmie latino!

Tekst: Helena Kalinowska

Dużo za duże pośladki, z bioder też nie jesteś zadowolona, brzusek zaokrąglił się po urodzeniu dziecka i po wielu miesiącach jeszcze go nie zgubiłaś. Do czarnej listy dorzucasz jeszcze uda, z których powinnaś odjąć kilka centymetrów. Coś jeszcze? Zamiast zamartwiać się przed lustrem, zacznij działać. A jeśli nudzi Cię trening na siłowni i nie masz motywacji, żeby regularnie chodzić do klubu fitness, zacznij tańczyć. Zamień bieżnię na salę z lustrami i parkietem, a trenera na in-

struktora tańca. Dres i adidas odłóż do szafy, bo tańczyć będziesz w sukience z dekoltem i w butach na obcasie. Właśnie tak zaczniesz teraz walczyć z nadmiarem kalorii – łatwo, przyjemnie i supersexy.

Taniec, który rozpala zmysły

Gorący klimat Wysp Karaibskich, słońce z Kuby i afrykańskie rytmy. Oto przepis na salsę, która narodziła się właśnie w tych krajach i porwała do tańca miliony ludzi. Kiedy cały świat usłyszał przebój San-

tany „Oye como va”, salsa stała się popularna w klubach i dyskotekach. Dziś tańczy się ją na całym świecie, a gwiazdy ekranu popisują się świetną techniką i znajomością figur. Jennifer Lopez i Ricky Martin to słynni miłośnicy tego gorącego tańca, a w wywiadach podkreślają, że właśnie jemu zawdzięczają swoje idealne figury. Salsa to po hiszpańsku sos, a to oznacza pikantną mieszankę porywającej muzyki i zmysłowego tańca. W salsie mieszają się elementy różnych gatunków tańca latynoamerykańskiego: rumbi, cza-czy, mambo. Na pewno pamiętasz taniec Patricka Swayze w „Wirującym seksie” albo tańczące salsę pary w najnowszym filmie „Hawana – miasto utracone”. Jeśli masz w sobie duszę tancerki i chcesz mieć szczupłą i wysportowaną sylwetkę, ruszaj do tańca. Najtrudniej przyjść na pierwsze zajęcia, ale jeśli już zaczniesz, nie będziesz chciała rezygnować. Na sam początek dobra wiadomość – nadmiar kilogramów na udach i biodrach to żadna przeszkoda w tańcu. Wręcz przeciwnie. Widziałś kiedyś latynoską tancerkę-chudzielca? Więcej centymetrów w talii czy biodrach to Twój atut. W salsie tańczy się biodrami, brzuchem i właśnie z tych okolic najszybciej pozbędziesz się tłuszczu. Na zajęcia załóż przylegającą sukienkę, najlepiej z dekoltem – jak w tradycyjnym stroju. Do tego włóż buty na obcasie, ale niezbyt wysokim, żeby było Ci wygodnie kręcić piruety. Najlepiej, jeśli sukienka ma rozpiętek z boku, wtedy bez trudu uniesiesz nogę. Już wiesz w czym masz tańczyć, ale zastanawiasz się gdzie? Salsa w Polsce jest tak popularna, że w każdym większym mieście bez trudu znajdziesz szkołę, gdzie się ją tańczy. Wystarczy, że wpiszesz do wyszukiwarki hasło „salsa”, a od razu pojawią się dziesiątki trafień ze szkołami i kursami tańca. Sprawdzona strona z wszelkimi informacjami to www.salsa.org.pl. Znajdziesz tam kursy dla



Zamiast monotonnych ćwiczeń na siłowni wykonujesz różnorodne taneczne figury do porywającej muzyki.

początkujących dorosłych i nawet jeśli nie masz partnera do tańca, możesz zapisać się solo. Możesz też zabrać ze sobą przyjaciółkę, która doda Ci odwagi i wspólnie będziecie walczyć z nadmiarem kilogramów.

Spalaj, chudnij, modeluj

Im chłodniej na dworze, tym lepiej dla Twojego treningu. Zimą szybciej tracisz kalorie, bo organizm zużywa więcej energii, żeby się ogrzać. Dlatego nawet jeśli nie zmieniasz diety, na tanecznym treningu w szybszym tempie spalisz więcej kalorii. Lekcja salsy trwa maksimum godzinę. A każde 10 minut, które przetańczysz, to aż 80 kalorii mniej! Zaplanuj lekcje trzy razy w tygodniu.

Efekt? Przelicz sama, a dla porównania raz w tygodniu mierz swój obwód w talii i udach. Już po kilku treningach na miarce pojawi się różnica. Nie ma lepszej motywacji, żeby chudnąć. Pamiętaj, że najlepsza pora na wysiłek to wieczór. Wtedy jesteś już po pracy i możesz sobie pozwolić na totalny luz. Tyłko nie planuj wysiłku zbyt późno, bo będziesz miała problemy z zaśnięciem. Taniec podnosi ciśnienie, przyspiesza tętno i dostarcza dużą dawkę energii, dzięki czemu będziesz się budzić w lepszej formie.

Jak ciało reaguje na salsę? Przez to, że zwiększa się ciśnienie i krew szybciej krąży, organizm lepiej się dotlenia. To oznacza szybsze spalanie kalorii

Psycholodzy twierdzą, że taniec zwiększa w organizmie poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dlatego takie lekcje poprawiają nastrój i mogą okazać się najlepszą receptą na zimową chandrę.



i oddawanie ich w postaci energii ciepła. Dużym plusem dotleniania jest to, że łatwiej możesz pozbyć się cellulitu. A regularne treningi zwiększają wytrzymałość i poprawiają ogólną kondycję. **Wzmocnisz ten efekt, jeśli przed wyjściem na lekcję posmarujesz się serum antycellulitowym Dermiki z serii Noblesse Body Spa.** Salsa świetnie modeluje sylwetkę. W tym tańcu intensywnie pracują mięśnie nóg, brzucha i ramion. I właśnie w tych partiach zniknie nadmiar tkanki tłuszczowej, a pojawią się wyrzeźbione mięśnie. Z czasem Twoja postawa się zmieni. Przyzwyczaisz się do trzymania prostych pleców i ściągniętych łopatek. Wytrawni tancerze twierdzą, że dzięki treningom kursantki nabierają kocich ruchów i ładniej chodzą.

Odchudzająca fiesta

Salsa to zmysłowy dialog partnerki z partnerem. To dynamiczne, ale bardzo drobne kroki blisko partnera. W tym tańcu nie zobaczysz skoków i rockandrollowych figur. Salsę tańczy się w tempie na cztery. Rytm wystukuje się na specjalnym instrumencie clave, czyli na dwóch drewnianych rurkach. Muzyk uderza jedną o drugą, a tancerze poruszają się w tym rytmie. Schemat kroków to: szybki, szybki, wolny. Podstawowy krok salsy dla partnerki jest bardzo prosty. Stań na lekko ugiętych nogach. Prawą nogę postaw krok do tyłu, potem wróć, lewą nogę wysuń do przodu i wróć. Partner powtarza tę sekwencję jak w lustrzanym odbiciu, zaczynając lewą nogą. W tym kroku jest tylko jedno utrudnienie: kręcenie óse-

mek biodrami. Sprawia ono jednak, że wyszczuplasz talię i uczysz się koordynacji ruchów.

Cała filozofia salsy tkwi w inwencji tancerzy. Kiedy opanujesz podstawy, przejdziesz na kolejny poziom wtajemniczenia. Podstawowe figury to na przykład „Dile que no” (Powiedz jej „nie”). W tej figurze partner przeprowadza tancerkę

steps”. W muzyce do tańca są specjalne momenty przeznaczone na solowe popis tancerzy. Na pierwszy plan wysuwa się wtedy rytm, na przykład perkusji, a innych instrumentów nie słyszeć. To moment, w którym można improwizować. Wystarczy dać się ponieść muzyce i poddać się emocjom.

Psycholodzy twierdzą, że taniec zwiększa w organizmie wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dlatego takie lekcje poprawiają nastrój i mogą okazać się najlepszą receptą na zimową chandrę. Zazwyczaj po zajęciach uczestnicy wychodzą z dumnie uniesionym czołem, pewni siebie i uśmiechnięci. W tańcu przecież o to właśnie chodzi. A jeśli przy okazji możesz zgubić niepotrzebne kilogramy, tym lepiej! Jeśli potrenowałaś już salsę w szkole i dasz sobie radę na parkiecie, wybierz się na weekendową imprezę latino. W większych miastach znajdziesz kluby miłośników salsy, gdzie w piątek i sobotę możesz potańczyć w rytmie salsy. Pomyśl, ile kalorii spalisz na takiej imprezie. Wtedy bez problemu zapomnisz o trzydaniowym obiedzie, który zjadłaś z rodziną, albo o ogromnym deserze, który zafundowałaś sobie w ramach poprawiania humoru. A zanim zapiszesz się na kurs tańca, pamiętaj, że jest kilka rodzajów salsy. Najbardziej popularny w Polsce styl to Los Angeles. Dlaczego? Jest najbardziej widowiskowy i szybki. Akrobacje i obroty są w nim na porządku dziennym. Przede wszystkim jednak można w nim sporo improwizować. Taniec, w którym sama możesz wymyślać figury, nigdy się nie nudzi.

5 powodów, dla których powinnaś odchudzać się z salsa

- 1 zamiast monotonnych ćwiczeń w siłowni wykonujesz różnorodne taneczne figury do porywającej muzyki
- 2 bardzo szybko tracisz kalorie, bez ustawiania treningu i specjalnej diety
- 3 nie tylko chudniesz, ale również modelujesz mięśnie brzucha, ud i pośladków
- 4 dotleniaasz organizm, co wpływa na likwidację cellulitu
- 5 Twój organizm wydziela endorfiny, które sprawiają, że masz lepszy humor i nie poddajesz się depresyjnym nastrojom

z pozycji zamkniętej do otwartej, tak że w efekcie obydwójce stają obok siebie. Trudniejsze są piruety, które wykonuje się seriami nawet przez całą salę. A jeśli poczujesz się w tańcu pewnie, będziesz miała własną solówkę zwaną „shine