



# Sport

## Lotta Wahlin testar zumba gold



### Krönika

## Beredd att vidga dansvyerna

**J**ag jobbar på en träningsanläggning där zumba är ett av våra mest populära pass. Hittills har jag undvikit att vara med. Som jag tidigare har skrivit, så är Harrys nedre dansgolv det enda stället som jag dansar på. I mörkret. Bakom en lagom stor pelare. Det är därför med en smula nervositet som jag kliver in i salen, för att prova zumba gold. För att ytterligare spä på denna nervositet så finns det dessutom en stor kamera i närheten, som ska föreviga mina moves till detta reportage. Precis vad man önskar när man ska dansa i dagsljus, med speglar överallt, utan pelare att gömma sig bakom. Innan passet startar berättar jag för gruppen varför jag och fotograf Jigerström är här och så säger jag till alla att köra hårt.

– Nej, nej säger då instruktör Juha, här kör vi inte hårt, här har vi roligt.

Medan jag begrundar detta inser jag att jag troligen kommer se tontigast ut, både live i salen och på bild, om jag är stel och spänd, så fokus hamnar nu på att ha roligt och slappna av. Detta går tydligen ganska bra, för halvvägs in i passet får jag till och med beröm och frågan om jag har dansat förut. Hur kan då detta komma sig? Jo, stämningen i salen, Juha, musiken, rörelserna, en massa härliga leenden, allt får mig att slappna av och ha riktigt kull!

Zumba gold är ett pass med lägre intensitet, vilket gör att jag som tränar som en stolle inför Vättern-rundan inte blir speciellt trött. Däremot är passet helt perfekt för målgruppen: seniorer, nybörjare och gravida. Vi tränar balans, koordination, smidighet och håller igång hela tiden. Även om jag inte blir riktigt fysiskt trött, har jag en otroligt rolig timme och lusten att dansa ökar rejält. Så kära kollegor, ni lär få se mig shaka loss på våra träningsgolv inom en snar framtid.

### LOTTA WAHLIN

Före detta golfproffs som skriver reportage och krönikor om träning en gång i månaden.

sporten@corren.se  
013-28 01 68



Juha Tikkanen dansar med Gunnel Sillén (i rosa), Eva Hasselbohm (i randigt) och Gunilla Araskog (svart med vitt tryck).

FOTO: PETER JIGERSTRÖM



Zumba!



Dansar loss.



Lotta Wahlin.



Juha Tikkanen.

# Populär Juha leder höftgung och dans

## Många glada miner efter ett zumba gold-pass

**LINKÖPING**  
**Mitt under rådande Let's Dancefeber samlas ett femtontal damer i Korpens lokaler i Collegium, för att köra ett zumba gold-pass.**

Latinomusiken strömmar ut ur högtalarna, här och där görs små spontana danssteg. Det märks att alla ser fram emot att få svänga på höfterna och dansa loss denna fredagsförmiddag.

Zumba gold innehåller de vanliga Zumbadansstilarna salsa, merengue, cumbia och reggaeton, men de görs i ett lite lugnare tempo

och med något enklare steg. Helt perfekt för seniorer, gravida eller de som precis har börjat träna.

### Härlig utstrålning

Instruktör Juha Tikkanen är otroligt populär. Gunnel Sillén, Eva Hasselbohm och Gunilla Araskog, tre av dagens glada motionärer som dessutom hör till passets veteraner då de tränat i fyra terminer, öser beröm över honom:

– Han har så härlig utstrålning, är alltid glad och bjuder på sig själv. Vi tycker om att han blandar gammal

### ZUMBAKUL

"Det här passet är ju så roligt, man är alltid glad när man går härifrån."

Gunnel Sillén, Eva Hasselbohm och Gunilla Araskog.

och ny musik. Så fort det kommer en ny låt på radion är den med på nästa pass. Dessutom är han väldigt duktig på att dansa, passen är mycket dansanta, vi är helt slut efteråt. Det här är ju ingen danskurs, men vi

får prova på olika typer av danser samtidigt som det är jättebra träning.

### Tränar ni mycket annars?

– Ja, svarar alla tre, det blir nog ungefär åtta pass i veckan. Zumba och andra typer av pass. Det här passet är ju så roligt, man är alltid glad när man går härifrån.

### Glada ansikten

Det är ingen överdrift det där med glädjen. Även när passet har pågått ett tag, svetten har börjat rinna och vattenflaskbesöken blir allt tätare är det fortfarande bara glada ansikten i salen. Ju-

ha bjuder på sig själv, hela tiden med ett stort leende.

Rörelserna är enkla att följa och varierade, precis som danserna. Innan varje låt börjar säger Juha vilken dansstil det är och vilken känsla vi ska ha. Ena stunden är det lite hårdare attityd med bestämda rörelser som gäller, i nästa ska vi svänga med i musiken i ett skönt gung.

### Vad är det som är speciellt med zumba gold?

– Vi håller en lägre intensitet, det är lugnare rörelser och vi gör inga hopp. Samtidigt tränar vi balansen mer

än i ett vanligt zumbapass, säger Juha och fortsätter:

– Hälften av passet är förkoreograferat av konceptet zumba, resten styr jag själv över.

Just denna dag är Juha och fotograf Jigerström de enda männen i salen, i van-

liga fall brukar de vara fler. Det hindrar oss inte från att försöka dansa som Michael Jackson, få en känsla av att vara Danny i filmen Grease, reggae loss i bästa Bob Marley-anda och dansa flamenco till sköna spanska rytmer. Timmen valsar förbi i hög

fart och rätt som det är det dags för nedvarvning och stretch.

Till och med nu, efter en timmes dansande, syns bara glada miner i alla svettiga ansikten.

LOTTA WAHLIN  
sporten@corren.se

### VAD: ZUMBA GOLD

- ♦ **Plats:** Korpen, Collegium.
- ♦ **Tid:** 2 pass/vecka, se [www.korpen.se](http://www.korpen.se) för schema.
- ♦ **Pris:** En gratis "prova på"-träning. 12 mån gruppträning senior 2000 kr.
- ♦ **Passar:** seniorer, gravida, nybörjare.
- ♦ **Hur var passet?** Skala 1–10 där 10 är max.
- ♦ **Styrka:** 1
- ♦ **Kondition:** 4
- ♦ **Balans:** 5
- ♦ **Koordination:** 7
- ♦ **Rollighet:** 9
- ♦ **Träningsvärk dagen efter:** 2