

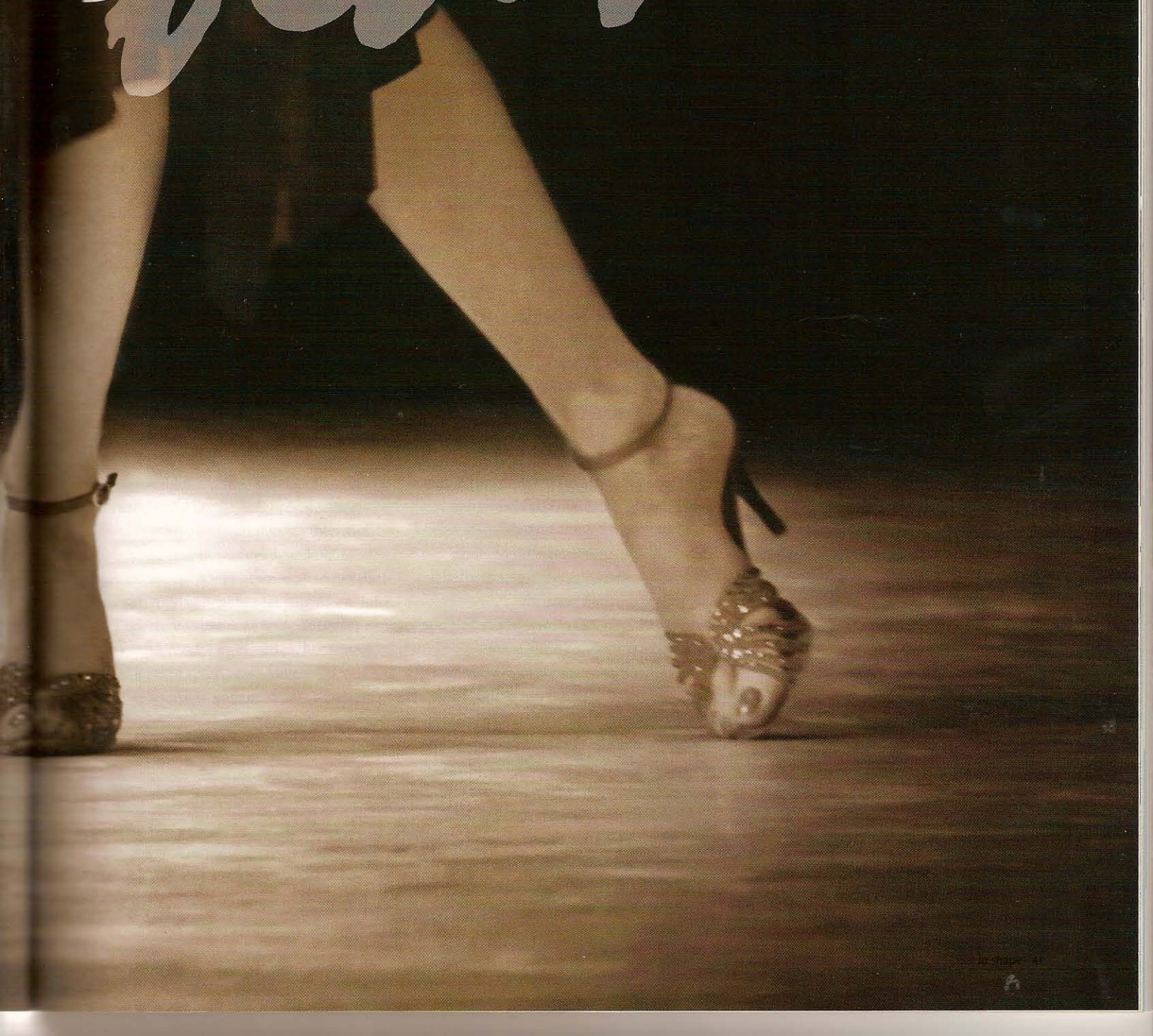
# Dans

A low-angle photograph of a person's legs, wearing dark trousers and brown leather shoes, standing on a wooden floor. The word "Dans" is overlaid in large white text. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the shoes and the wood of the floor.

Een leukere workout bestaat niet: lekker swingen en kilo's afvallen. Of je nu houdt van snel en stevig of van zwierig en sensueel, er is altijd wel een dans die bij je past.

Tekst: Nathalie de Graaf ■ Beeld: iStockphoto

# je slank!



# Swingend de kilo's te lijf

## Line dancing

Fit op een rijtje

**Wat?** De naam zegt het al: met z'n allen op een rij en dansen maar! Iedereen doet dezelfde pasjes en nee, oubollig is het allang niet meer. Vroeger werd er vooral op countrymuziek gedanst, maar tegenwoordig wordt er ook moderne muziek

gedraaid. En dat trekt een jonger publiek.

**Goed voor?** Het ziet er simpeler uit dan het is! Ondanks dat de pasjes relatief gemakkelijk zijn om te volgen, beginnen zich na een half uurtje toch de eerste zweetdruppels te vertonen. Goed voor je conditie dus én voor je buikspieren. Je lijf wordt er strakker van en je voelt je fitter.

**Calorieën?** Denk aan zo'n 300 tot 500 calorieën per uur.

**Waar?** Workshops kun je vinden op [www.linedancing.nl](http://www.linedancing.nl) en [www.josslipen.nl](http://www.josslipen.nl).

**Bevalt het?** Daphne (26): "Wat ik vooral leuk vind aan linedancing, is het sfeertje eromheen en de groepsprestatie. Geweldig om met zo'n vijftig man precies dezelfde pasjes te doen, dat geeft echt een kick.

Wat fijn is, is dat je er geen danspartner voor nodig hebt. Dat de pasjes simpel zijn, zegt niets. Het is zwaar, hoor, het kost een heleboel energie. Maar daardoor heb ik wel een strakker lijf gekregen!"

## Bodyjam

Fitness op muziek

**Wat?** Dansen in de sportschool, oftewel fitness op muziek. In deze intensieve dance-workout komen de allerleukste bewegingen uit salsa, funk, disco en street-dance aan bod. Door de afwisseling houd je het vol én wordt het leuk. De muziek brengt je al snel in de juiste sfeer, waardoor je achteraf uitmate relaxed bent.

**Goed voor?** Je conditie en je figuur én je leert er beter door dansen. Op heupen, benen, billen en buik verdwijnt al snel overtollig vet. En daar doen we het voor, toch?

**Calorieën?** Doordat het tempo hoog is, is de calorieverbranding dat ook. Vrouwen verbranden toch zeker 500 calorieën per les, mannen 750. Ter vergelijking: met zwemmen is dat 300.

Pole fitness is **de grootste calorieënkiller**, van de

## Salsa

Swingende straatdans

**Wat?** Een Caribische freestyle 'straatdans'.

Zoals de naam salsa al aangeeft, is het een saus van verschillende dansstijlen. In Nederland wordt vooral de Cubaanse en LA-stijl gedanst. Het basisprincipe is: drie stappen, één tel pauze, drie stappen, één tel pauze.

**Goed voor?** Plezier staat voorop bij salsa, maar zweeten doe je al snel. Je conditie gaat vooruit en je krijgt een strakker figuur. Deze dans is overigens niet voorbehouden aan de Zuid-Amerikaanse medemens; salsa wordt overal ter wereld door allerlei bevolkingsgroepen gedanst.

**Calorieën?** Zo'n 250 calorieën per half uur, vergelijkbaar met een potje tennis.

**Waar?** Check de volgende sites voor info: [www.salsa.nl](http://www.salsa.nl), [www.danceworkshops.nl](http://www.danceworkshops.nl), [www.salsabond.nl](http://www.salsabond.nl) en [www.salsa4fun.com](http://www.salsa4fun.com).

**Bevalt het?** Brenda (26): "Wat ik leuk aan salsa vind, is dat het zo 'los' is. Er zijn geen vaststaande pasjes, je doet het op je eigen gevoel. Wat ook leuk is, is dat je tijdens de les veel verschillende danspartners hebt, zo leer je een heleboel mensen kennen."

**Waar?** Bij elke sportschool met een Les Mills licentie. Kijk op [www.lesmills.nl](http://www.lesmills.nl).

**Bevalt het?** Amber (36): "Ik train een paar keer per week in de sportschool en probeer daar zoveel mogelijk afwisselende lessen te volgen. Bodyjam is mijn favoriet. Ik houd van dansen en tijdens deze les kan ik me helemaal laten gaan. Vooral leuk zijn al die verschillende dansbewegingen, zoals salsa, hiphop en streetdance. En de muziek is top."

**Pole fitness**

Zonder stiletto's de slankste

**Wat?** Paaldansen, maar dan in beschaafde vorm in de sportschool. Dus: geen hotpants of stiletto's en geen gedraai met billen of buik. Wat dan wel? Veel krachttraining aan de paal gecombineerd met cardio, oftewel conditietraining.

**Goed voor?** Tja, waar is het niet goed voor? Omdat je traint met je eigen lichaamsgewicht (dat je ronddraait of ondersteboven gooit), wordt je lichaam er

**Tango**

Sensuele ontspanning

**Wat?** Een sensuele, intieme dans die in 1920 overwaarde uit Buenos Aires. Improvisatie staat voorop, waarbij de man leidt en de vrouw volgt. Daarnaast zijn de pasjes niet symmetrisch, haar bewegingen zijn heel anders dan de zijne.

**Goed voor?** Deze 'liefdesdans' doet wónderen bij relatieproblemen... Zonder gekheid: het dansen van de tango is vooral goed voor de ontspanning. Omdat het een improvisatiedans is en je daardoor heel geconcentreerd moet zijn op je partner, ben je tijdens de les even 'helemaal weg'.

**Calorieën?** Je verbrandt niet zo veel. Je

krijgt er wel een betere lichaamshouding van doordat je rechtop moet staan en je buik aanspant. Hierdoor lijk je slanker. En natuurlijk is het wandelen, draaien en keren inspannend. Maar niet zó heel erg inspannend dat je er veel van afvalt.

**Waar?** Alle info die je nodig hebt, vind je op [www.argentinse-tango.startpagina.nl](http://www.argentinse-tango.startpagina.nl).

**Bevalt het?** Inge (37): "Tijdens het dansen van de tango is het soms net alsof je vliegt, zo lekker gaat het dan. Het is niet zo intensief als bijvoorbeeld aerobic, maar omdat je het vaak een hele avond doet zou je het kunnen vergelijken met een duursport. Leuk zijn de tangosalons, dan dans je met verschillende mensen."

tango val je minder af **(maar die is weer zó sexy)**

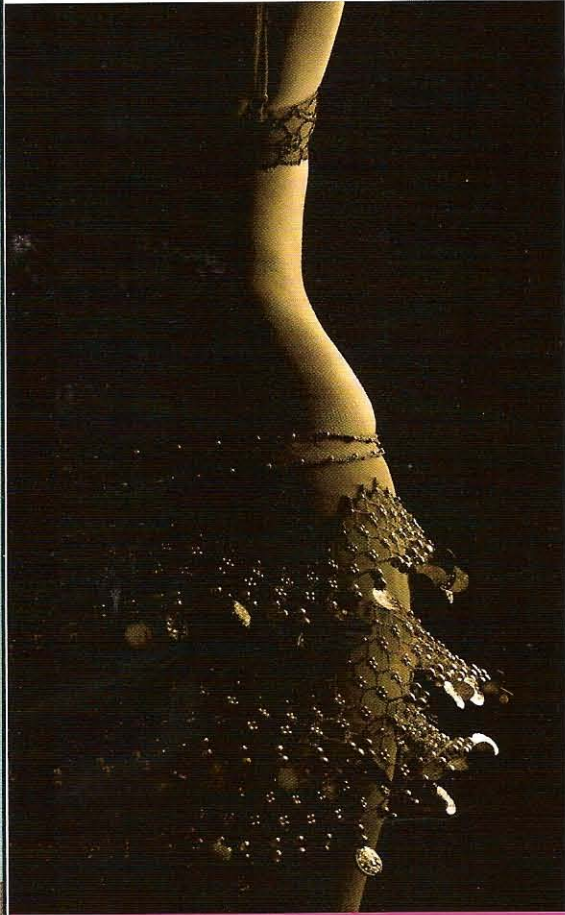
heel strak van en train je veel verschillende spieren, waaronder biceps, triceps, buik, billen en benen.

**Calorieën?** Veel! Met een uurtje intensief trainen verbrand je zo'n 600 calorieën en dat is meer dan met een lesje bodypump of RPM. Het duurt echter wél even voordat je het een uur volhoudt. Zo'n lesje of twintig, schatten wij.

**Waar?** Kijk eens op [www.polefitness.nl](http://www.polefitness.nl) of [www.paaldansen.startkabel.nl](http://www.paaldansen.startkabel.nl).

**Bevalt het?** Alice (27): "Na de eerste les deed m'n héle lichaam pijn, zo intensief was het! Maar ik was gelijk verkocht. Als het erotisch was geweest, had het paaldansen mijn aandacht niet getrokken. Juist het sportieve vind ik zo leuk. Ik ben er een stuk strakker door geworden, het is heel goed voor je spierontwikkeling. En, ook niet verkeerd: ik kom er vrolijk vandaan!"





### ALLE DANSJES HELPEN

Onlangs bleek uit onderzoek van TNO dat alle vormen van dans bijdragen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Deze norm houdt in dat je minimaal vijf dagen per week (maar liever meer) gedurende een halfuur matig intensief beweegt. Schudden maar met die heupen!

Zoek je **sensuele ontspanning** of dans je liever stevig door? Voor iedere stijl de juiste dans!

### Buikdansen

Soepel en krachtig

**Wat?** Deze oriëntaalse dans is veel meer dan 'schudden met je heupen'. Centraal staat het onafhankelijk van elkaar en toch vloeïend bewegen van je lichaamsdelen. Daarbij maak je met je lichaam cirkels, 'achtjes' en golvende bewegingen.

**Goed voor?** Een soepel en krachtig lichaam. Afhankelijk van de techniek die je beoefent, is het goed voor je buik, bovenbeenspieren, heupen en billen. En niet te vergeten: voor je armen en schouders.

**Calorieën?** De meeste calorieën verbrand je met de moderne techniek, overgewaaid uit Amerika (met een vleugje jazz en moderne dans) of met buikdansfitness. Je verbrandt zo'n 220 calorieën per halfuur.

**Waar?** Kijk op [www.buikdans.startpagina.nl](http://www.buikdans.startpagina.nl) en [www.buikdansfitness.nl](http://www.buikdansfitness.nl). Ben je geïnteresseerd in de moderne techniek? Kijk dan op [www.arya.nu](http://www.arya.nu).

**Bevalt het?** Brechje (32): "Na een vakantie met veel stappen en dansen, miste ik het dansen ontzettend. Ik zag een advertentie over buikdansen. De bewegingen voelen heel natuurlijk aan. Het is een dansvorm waarbij de kracht van vrouwen tot uiting komt. En doordat je al je spieren gebruikt, word je sterker. Ik zit zowel letterlijk als figuurlijk lekkerder in mijn vel."

### Stijldansen

Walsende workout

**Wat?** Ach, wie kent ze niet: de Engelse wals, de jive, de quickstep, de cha cha cha... Stijldansen kun je onderverdelen in twee verschillende stijlen: ballroomdansen en Latijns-Amerikaanse dansen. Voor beide stijlen geldt dat er volgens strakke regels figuren worden gedanst.

**Goed voor?** Je realiseert het je misschien niet, maar stijldansen is hard werken. Vooral je conditie krijgt een enorme boost. En omdat je rechtop staat trek je al je spieren aan, waardoor je strakker in je vel komt te zitten. Dit doet vooral wonderen voor je buik, billen, benen en armen.

**Calorieën?** Dat je ervan afvalt is zeker, mits je het een beetje intensief doet. Gemiddeld verbrand je zo'n 275 calorieën per uur.

**Waar?** Meer informatie en adressen vind je op [www.dansscholen.pagina.nl](http://www.dansscholen.pagina.nl), [www.stijldans.net](http://www.stijldans.net), [www.stijldansen.startkabel.nl](http://www.stijldansen.startkabel.nl).

**Bevalt het?** Gabriëlle (37): "Stijldansen is mij met de paplepel ingegoten. Mijn vader heeft een dansschool en dus groeide ik ermee op. Vooral de Engelse wals vind ik geweldig, dat komt ook door de prachtige muziek. Ik heb ook wat anders geprobeerd, zoals streetdance, maar mijn hart ligt toch echt bij stijldansen."