

Marlene Björkdahl fastnade direkt – blev instruktör



Ett inslag med zumba på tv inspirerade Marlene Björkdahl så mycket att hon startade ett företag som bland annat ger lektioner i zumba. FOTO: CARLOS MONTECINOS

Trendiga zumban har nått Järfälla

Den nya träningsdansen till latinsk musik passar alla.

Zumba är den dansinspi-
rerade träningsformen
som det inte går att täv-
la i. Prestigetänkande
skulle döda tränings-
glädjen.

Nu har den kommit till
Järfälla.

Träningspasset ska strax börja i den lilla lokalen, en trappa ner i Järfälla sporthall. Några av deltagarna är förväntansfulla, andra avvaktande. Alla utom två är flickor och kvinnor från dagis- till pensionsåldern.

Marlene Björkdahl som ska leda passet kliver ut på golvet och drar i gång musiken.

– Studsa omkring och ha kul. Den viktigaste muskeln är den ni har här, säger hon och pekar på munnen.

Hon är snabbt inne i rytmen. Fötterna och resten av kroppen rör sig energiskt i takt med den latinskt klingande musiken. Armarna hålls nästan hela tiden högt.

Deltagarna hänger med efter förmåga. En del lyckas kopiera Marlene Björkdahls rörelser. Andra studsar på så gott de kan. Och

10 miljoner utövare i hela världen

- Zumba tränas på över 90 000 platser i 110 länder.
- 10 miljoner personer beräknas träna zumba varje vecka.
- Ett zumbapass kan vara 50 till 60 minuter.
- Det finns sex zumbaklasser,

bland annat för funktionshindrade och för barn. Mest utbredd är zumba fitness basic.

- Träningen leds av certifierade tränare.
- Zumbaklasser på sin ort hittar man på www.zumba.com.

de börjar få färg i ansiktet. Det lite stela kroppsspråket har mjukats upp. Allt fler leenden syns när de nogra följer de ständigt varierade rörelserna.

Den trendiga träningsformen zumbans segertåg har nått Järfälla. Och att det handlar om träning och inte tävling är viktigt. Till skillnad från aerobics och andra fitnessövningar kommer det inte att ordnas officiella tävlingar i zumba.

– Det finns beslut på det. Vi vill inte ha någon prestige. Det kan skrämja bort folk, säger Marlene Björkdahl.

Enligt den officiella historiska skrivningen tillkom zumban av en slump. Den colombianske aerobicstränaren Albert "Beto" Perez skulle inleda ett träningspass. Då

upptäckte han att den öronmärkta musiken inte var med.

För att slippa ställa in passet gick han ut till sin bil för att hämta något som gick att träna till. Någon traditionell aerobicsmusik fanns inte. Däremot en hel del latinskt. Den fick duga. Han laddade musikanläggningen och började improvisera rörelser. Och det blev en omedelbar succé. Zumban var född. När Albert Perez flyttade till USA 2002 tog han träningsformen med sig. Därefter gick det snabbt. Zumban blev trendig och spred sig över jordklotet.

– Det är en suverän träningsform. Man tränar igenom balansen och muskelgrupper i hela kroppen, säger Marlene Björkdahl.

Men zumban kan betyda mer än så. För henne erbjöd den en väg

tillbaka från sjukskrivning och passivitet.

– Jag var sjukskriven hösten 2009, och på väg att bli utförsäkrad. Det började med att jag blev utbränd på mitt förra jobb. Sedan skadade jag svanskotan vid ett fall.

Hennes första kontakt med zumban kom från en liggande position i soffan.

– Jag zappade runt med fjärrkontrollen och fastnade för ett inslag på TV-shop. Det var några som tränade till latinsk musik.

Hon fastnade direkt.

– Jag ville inte längre ligga framför tv:n. Dans har alltid varit mitt stora intresse. Jag är gammal linedansare och kände att det där på tv:n ville jag pröva på.

Genom långsamma rörelser tränade hon snart upp sin skicklighet. Och med ny energi i kroppen orkade hon starta ett eget företag, med zumba- och linedancelektioner som affärsidé.

– När jag höll den första pröva på-kursen i Järfälla upptäckte jag att intresset var jättestort. Det kom 110 personer.

• Anders Carlsson
anders.carlsson@mitti.se
tel 550 551 32

Sportredaktionen
Anders Carlsson 550 551 24
fax: 550 550 77, 550 551 44
e-post: sporten@mitti.se

i korthet

Bele Barkarby tog sitt fjärde guld

INNEBANDY För fjärde gången på tio år har Bele Barkarbys P92:or vunnit världens största innebandytävling – Storvretacupen.

Laget vann samtliga sina matcher i HJ18-klassen och tuffast hade killarna i kvartsfinal där det blev 5–4 i prestigemötet mot Järfälla IBK. I semifinal besegrades Storvreta Ungdom med 4–1 och finalsiffrorna skrevs 4–2 mot Balrog Oilers.

Hela nio av killarna har varit med sedan man som 8–9-åringar första gången vann cupen i Uppsala.

KSK kvar under kvalstrecket

HANDBOLL Kungsängens SK:s herrlag har inget vidare flyt just nu. I årets första match – norrtvåans 13:e omgång – föll laget med uddamålet mot Djurgårdshofs IF, 30–31 på bortaplan.

Förlusten till trots avancerade KSK upp över nedflyttningsstrecket med bistånd från Sollentuna HK. Deras storseger över Hellas innebar att Kungsängen passerade Stockholmslaget på bättre målskillnad.

Upp till rätt sida kvalstrecket har KSK fyra poäng.

Järfälla föll mot Trollbäcken

INNEBANDY Järfälla IBK förlorade toppmötet i norra allsvenskan mot o8-konkurrenten Tyresö Trollbäcken IBK, 6–2 på bortaplan.

Per Kjellgren gav "Spiders" en tidig ledning, men resten av kvällen tillhörde hemmalaget.

Förlusten innebär att Spiders har sex poäng upp till serieledande "TT" efter tolv av totalt 22 omgångar.

Badmintonfest nästa helg

BADMINTON Nästa helg blir det badminton av högsta europeiska klass i Stockholm när Swedish International Stockholm, SIS, för tredje året arrangeras i Eriksdalshallen.

På plats är svenskhoppen Henri Hurskainen, rankad 43 i världen i herrsingel, samt damdubbelparet Emmelie Lennartsson/Emma Wengberg, rankade 26 i världen.

De främsta i de fyra klasserna, herr- och damsingel, herr- och damdubbel får dela på en med internationella mått mätt blygsam prissumma på 5 000 US-dollar.