

从健身房到敬老院,到处传递尊巴的热情 坚持八年,她就想把这支舞跳火

见习记者 陆英健

“

随着音乐声响起,操房里的20多位学员在杭州乐刻健身的尊巴老师戎碧波的带领下,伸展四肢,跟随着音乐躁动起来。“我做教练3年,但接触尊巴已经有8年了。”戎教练向记者介绍,她首次接触到尊巴,是在大学时期一次旅游,之后在大学选修尊巴课,开始了系统的学习,从此便深深地爱上了这种健身方式。

毕业后成为健身教练,戎碧波依然和尊巴紧紧联系在一起。“我很享受和大家一起舞动起来的感觉。”她说。

”



从意外的邂逅到热爱的事业

尊巴来源于哥伦比亚,2007年,这种由舞蹈演变而来的健身方式首次进入中国,并凭借其出色的趣味性和训练效果获得了大量健身用户的青睐。如今,尊巴已然成为一种时尚的健身方式。

而戎碧波也没想到,偶然接触的这项运动居然改变了自己的职业生涯。“我第一次接触尊巴是在南法海边旅游的途中,看到有一群人在沙滩上跳舞,且不断有人加入,他们的舞姿和快乐感染了我,我也加入了他们,但是我那时候并不知道那是什么。直到大学里上完我的第一节自选尊巴课,我才知道原来那天在海边跳的就是它,从那以后我就爱上了尊巴,并决定成为一名尊巴教练。”戎碧波笑着说,

“现在把尊巴作为自己的事业,我真的很开心。”

戎教练表示,尊巴是一项极好的有氧运动,除了减脂,还可以提高心率和呼吸频率,增强心肌,提高体质,让人精力充沛。在这样一堂60分钟的课程中,学员会进行强度不同的全身运动,燃烧脂肪的同时,不会给身体带来太强的劳累感,即使没有任何舞蹈基础的人,也能从中获得乐趣。

“尊巴课程现在的热度非常高,因为它简单易学又能带来快乐,无论男女老少都可以参加,所以很受大家欢迎,在杭州几乎所有健身房都会开设尊巴课。”戎教练告诉记者,她现在每周有13节团课,和4节训练营课,每节课几乎都是爆满,尊巴的火热程度可见一斑。

人群不同,但舞蹈中的快乐都一样

戎碧波说,执教3年来,她的课堂里来过许多不同的学员,每个人都有各自的故事。“记得那是2019年重阳节,我去敬老院看望老人,带他们一起跳Zumba Gold(强度较小的尊巴形式,可以坐在椅子上完成,适合高龄人群、孕妇及康复人群),那时候我原以为老年人也许对此不感兴趣,但当我看见年事已高的爷爷奶奶们纷纷自己从座位上站起来,随着音乐起舞时脸上的笑容,那种快乐的氛围让我特别感动,也感受到了尊巴超越年龄的魔力。”

刚做教练的时候,戎碧波的课上还来过一个智力障碍的女孩,原本有些迟钝的她,在音乐响起的一刹那,也跟着身边的人一起舞动起来,享受舞蹈

带来的喜悦。课后,她还向戎碧波表达了对尊巴的喜爱之情,这让戎碧波感到惊喜。“那个时候我再次感觉到,尊巴能平等对待每个族群,无论年龄,无论性别,无论身体状况,永远都可以带给大家快乐。”

戎碧波表示,自己喜欢尊巴的原因很简单:它能让自己坚持运动甚至期待运动,让完全没有学过舞蹈的她享受到了舞蹈带来的快乐。“现在大家的生活压力都比较大,我很高兴有越来越多的人走进我的教室,加入跳舞的行列。”她笑着告诉记者,它不需要练基本功和记动作,也不需要多么强壮的身体和多么难的技巧,每一个动作、每一个节拍你都可以锻炼到身体,释放出自己平日的压力,从身心上都得到快乐。

尊巴怎么跳? 这份秘籍请收好

本报综合报道

尊巴健身操,在哥伦比亚语中的意思是“快速有趣的运动”。它糅合了热辣、性感的拉丁舞蹈和有节奏的有氧运动,通过动态的运动形式实现了节奏性。尊巴是拉丁舞蹈和健身训练的有机结合,尊巴的元素主要包括5种舞步:莎莎(Sal-

sa)、桑巴(Samba)、玛瑞格(Merengue)、昆比亚(Cumbia)、雷吉盾(Reggaeton),动作编排是根据音乐的节拍和速度变化将塑身训练、力量训练或有氧训练等练习流畅地衔接在一起。同时,尊巴还在舞蹈过程中加入了一些健身元素,譬如在舞步中

融合下蹲的练习等,锻炼身体不同部位的肌肉耐力。

另外,掌握以下几个小点,能够帮助你更好地跳尊巴。首先试着理解音乐内涵,身心放松,去感受音乐表达的情绪,读懂特有的节奏。很多人学习了很多动作,但一直无法进入

跳尊巴的状态,就是因为缺乏对音乐的理解。其次,要收紧腹部主动用力,去适应音乐节奏,这样才能最大限度地调动身体肌肉群,达到最好的锻炼效果。动作绵软无力,锻炼的效果和舞蹈的美感都会大打折扣。最后就是动作幅度最大化,在音乐中寻找对身体的控制感觉。放不开,动作幅度过小,就跟尊巴的风格背道而驰了。

需注意的是,在做尊巴运动的时候,推荐穿着宽松的、颜色鲜艳的运动外套和软底平跟运动鞋,因为亮丽的颜色可以在尊巴运动过程中起到很好的心理暗示作用,让舞蹈的氛围更浓厚。为了保证运动效果,运动后最好进食高蛋白、低热量的饮食,例如豆制品、鱼类、奶制品类、鸡肉等。

