

健身运动花样越来越多,让人在不知不觉中练出好身材,还丝毫不觉得乏味。相比较一些传统的纯器械锻炼,肚皮舞、拉丁、爵士、瑜伽、普拉提等健身方式越来越受欢迎。

平日紧张的工作生活中,人们可能无暇关注和考察适合自己的健身方式。国庆长假里,到健身场馆走走看看,或与朋友交流切磋一下,找到自己喜欢和合适的健身休闲方式,应该也是一个调整身心、丰富生活的收获。

记者采写的这则健身专题,希望能为广大读者特别是年轻读者提供一些有益的参照。

文/图 本报记者 赵丽
实习生 孙璐

国庆长假里—— 看哪项最潮的健身运动适合你

肚皮舞、拉丁舞—— 心情与身体一同升腾

周二晚7点,26岁的公司财务人员小丁带好衣服,欢快地来到健身俱乐部。

小丁是个文静的姑娘。当她说起自己迷上的这项健身运动,总有朋友觉得大跌眼镜,“肚皮舞啊,你能hold住吗?”

“其实这种舞并不是那么狂野,对柔韧性和气质是很好的锻炼。”小丁这样为肚皮舞“正名”。

去年冬天,长期趴在电脑前的小丁觉得颈背部、腰部明显“不听话”了,有时还酸疼难忍,身体正发出信号提醒她——该健身了。

可是小丁对一些纯器械的运动实在提不起兴趣。观摩了几堂课,她选择了一种既能健身又能塑形,既是运动又是舞蹈的健身方式——肚皮舞。

9月25日,记者来到黑骏马健身俱乐部花园路店,正好赶上一堂肚皮舞课。只见教练站在最前面的台子上边讲解边示范,几个学员都在认真地模仿着扭动臀部。等学员将臀部动作学会后,教练又加上了手部动作,并认真地纠正着手势方向。后来大家又配合着动感的音乐做了连续四个八拍的旋转动作。不一會兒,有的学员就满头大汗了。“出汗挺舒服的。”学员栾女士一边擦汗,一边笑着表示。

“起源于中东地区的肚皮舞,最早作为一种宗教仪式出现。它比较能展现出女性柔媚的一面。”健身教练杨阳介绍说,肚皮舞的动作主要集中在骨盆、臀部、胸部及手臂部位,通过令人眼花缭乱的臀部摇摆,充分展现出女性身体的阴柔之美。它是一种全身的运动,可以让腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动,从而提高身体的弹性和柔韧性,其中手臂的动作非常重要。

“肚皮舞练好了,是非常优雅和精巧的。”杨阳说,坚持长期练习肚皮舞,身体柔韧性会越来越越好,走路更加灵活多姿。

同样有“火辣辣”感觉的拉丁舞也是健身俱乐部里的

新流行。拉丁舞是以运动肩部、腹部、腰部、臀部为主的一种舞蹈,具有自由随意、热情奔放、节奏明快等特点,能够锻炼到身体的腹部、背部等部位的上百块肌肉。

“拉丁舞对动作的细节要求不高,只要能跟上节奏就好。坚持练习对塑造曲线有很好的效果。”杨阳说,一堂课坚持下来,腰部两侧和大腿内侧能得到充分的锻炼,长期练习可以有效地防止赘肉堆积。

瑜伽、普拉提—— 柔和舒缓、减肥塑形

2009年,朋友向39岁的孙阳推荐练瑜伽时,她的回答是“老胳膊老腿的,可别折了”。

现在,孙阳已经是个不折不扣的“瑜伽粉”。“就是享受那种气定神闲的感觉。”每当家人、朋友笑话她简直是“粘”在了瑜伽垫上,孙阳都这样回答。

不过,刚开始练习时,孙阳感受到的可并不是“享受”,而是肌肉拉伸带来的疼痛感甚至是痉挛。

“当时,教练要求我们尽量将呼吸调整匀称,说我们平时的呼吸是胸式呼吸,而瑜伽要求的是腹式呼吸和喉呼吸。”孙阳回忆说,当时自己对这些也很不习惯。

“练习久了,感觉胳膊、腿轻快了许多。”这两年,孙阳的体重由134斤降到了125斤,身体更加轻盈灵活,瑜伽对此功不可没。不过,现在孙阳对这项健身方式的理解已经更上了一层,“姿势、体位是不是漂亮,柔韧性好不好并不是最重要的,主要是追求一种精神层面的静。”

这种体会并不限于孙阳一人。瑜伽教练石磊告诉记者,自从2007年起练习瑜伽,最大的感受就是心态的变化。“遇到事,情绪比较能够泰然处之,不会急躁,由内而外,气质也就不太一样了。”

“比起瑜伽,普拉提动作稍快一些,属于动静结合的类型。”一位健身教练介绍说,这项运动没有复杂的动作组合,简单易学,因此很受职业女性的欢迎。

普拉提是PILATES的译立并推广。约瑟夫·普拉提创立于1880年,据说,体弱多病令他的童年灰暗无比,气喘病、佝偻病、渴望。在日后工作中,他将东、西方的养生方法,如瑜伽、太极、古希腊和罗马的传统养生法融会贯通后,创造出了普拉提。

“东方的瑜伽和太极着重呼吸和精神集中,而西方人的运动着重肌肉体能训练。普拉提就结合了两者的概念。”杨阳告诉记者,练习普拉提有两个关键字,就是“控制”,主要是人身体核心

部位——腹部的控制,它注重的是呼吸与动作的结合。

“真正练过普拉提的人会发现,短短5分钟,身体就会有发热,冒汗的现象。”杨阳说,普拉提的每个动作都要求缓慢、清楚,而且每个姿势都必须和呼吸协调。练习之后,对腰、腹部及臀部的肌肉曲线塑形很有帮助。

踏板操、街舞—— 活力青春、健身又有趣

一块小小的踏板,一支动感强劲的舞曲,在上下舞动间,踏出休闲节拍……

就是看了这段介绍,20岁的大学生刘言产生了尝试踏板操这种健身方式的想法。

“活力踏板操作为健美操的一种形式在国际上早就流行开来了。它是把健美操的动作和步伐放在踏板上完成,因此具备了健美操的所有特点,同时由于大部分动作是在踏板上完成,所以能更有效地改善健身者的协调性和方位感。”在课堂上,健身教练这样表示。

不过,刚开始练习的白领刘言看上去协调性可不怎么好。“动不动就从板上掉下来。”刘言说,踏板操乍一看好像挺简单,就是围着一个踏板,上上下下,左右左右做一些动作,难度可以了。不过自己经常顾了这头顾不上那头,不断被踏板绊倒不腿跑了。”不过,练习房里大多是和刘言一样的年轻人,虽然“事故频发”,但大家又笑又叫,气氛很“欢乐”。

随着练习次数的增加,刘言的身体也变得灵活了很多,与踏板的配合也有了默契。刘言说,现在她已经能随着音乐节奏,一上一下,再转个圈,感觉挺潇洒的。

除了踏板操,充满动感美的街舞在年轻人中也很有市场。

“街舞跟拉丁舞一样,是一种竞技舞蹈。作为一种比较专业的健身方式,它所注重的是塑造健身中心的肌肉群。”省城嘻哈达人告诉记者,该中心的工作人员徐化楠告诉,该中心的会员以21岁至28岁的年轻人为主,他们大多是街舞的热衷者。

为何街舞对年轻人这么有吸引力?徐化楠这样理解:“现在年轻人所追求的并非是单纯的瘦,而是像欧美人那样比较饱满、匀称的性感身形,而街舞是一种小肌肉运动,经常练习能增加全身的协调性,让身材比例更趋标准。”

除此之外,街舞正朝着多元化、精品化的方向发展。徐化楠介绍说,街舞分很多舞种,有流popping、breaking等,内容非常丰富。以流行爵士为例,它融合了踢踏、芭蕾等多种舞蹈的元素,

跳起来随意、奔放,非常具有爆发力,能让肢体和心情都得到解放。

链接

健身运动各有“着力点”

记者了解到,从使用工具上来分的话,目前的健身方式主要有重器械类、轻器械类和徒手三大类。重器械类主要有哑铃、杠铃等,轻器械类主要指的是是一些球操,徒手主要指的是有氧舞蹈、健美操等。

而各种健身方式的锻炼重点是不同的。重量训练机、哑铃、杠铃、阻力训练等主要是锻炼肌力与肌耐力;伸展运动、瑜伽、太极等主要是锻炼柔软度;有氧舞蹈、动感单车、游泳等主要是锻炼人的心肺耐力。通过这些体适能训练,可以使身体更加灵敏,协调,在从事体力活动或运动时,有较强的适应能力,不致于轻易产生疲劳感。

每个人的身体状况和健身诉求不同。初次健身时,最好与健身教练进行沟通,让他们建议自己选择哪些健身项目,另外健身者自己也应对健身项目有基本的认识,看其所针对的锻炼点是否适合自己。

近年来,为了适应个性化的特点,省城许多健身俱乐部推出了小群体训练和私教课程。这些方式可以营造更专业的氛围,提高学员坚持锻炼的兴趣。

其实,国庆假日里除了在健身房进行运动,走到户外进行登山、徒步旅行等户外活动,可以结识很多朋友,愉悦身心,对于缓解身体、精神压力都有不错的效果。

▲ 会员们在练习瑜伽。

▲ 会员们在练习肚皮舞。

器械项目加入了一些新鲜的内容,不那么枯燥了。