



尊巴 跳到忘我 跳出小蛮腰

策划:陶勇
统筹:苏苕
文/图 羊城晚报记者 柴智 詹淑真

不仅有蔡卓妍、杨丞琳等忠实拥趸,这个堪称健身舞NO.1的运动项目,在广州也快速吸引了一大批“老母亲”和小姐姐们

前卫的运动内衣、时髦的露脐短款上衣、炫彩的宽松休闲装……伴随着具有强烈节奏感和感染力的音乐,她们忘我地挥舞手臂,扭动身体,秀出自己的小蛮腰,全身的每一块肌肉都跟随音乐的旋律而舞动!这些练习尊巴的女子们,挥洒着汗水,脸上洋溢着灿烂的笑容。尊巴(Zumba),是一种融合乐趣、音乐和健康的新型健身方式,将舞蹈与燃脂运动相结合,其倡导轻松写意的文化氛围——精准地踩踏在每个人的嗨点上。一堂60分钟的课程后,尊巴练习者王雪瑾告诉羊城晚报记者,“尊巴课带给我快乐,太带劲儿了!”

亮话体坛

不怕惨败,只怕无意义的惨败



广州队球员王天擎(左)与川崎前锋队球员小林悠在比赛中 新华社发

在昨天结束的亚冠小组赛第二轮比赛中,由梯队和二线城市球员组成的广州队以0比8惨败于日本川崎前锋,不但创造了中国球队征战亚冠联赛以来最悬殊的输球比分,而且上半场丢5球也刷新了亚冠最近16年来的新纪录。这已经是广州队在本赛季亚冠的第二场惨败了,在首回合比赛中,他们以0比5输给了东道主马来西亚柔佛。另外一支中超球队山东泰山同样在首回合遭遇惨败,这支平均年龄不到20岁的青年军被韩国大邱以7比0击败。在第二轮比赛中,他们又以0比5惨败给了日本浦和红钻。也就是说,两支中超球队,在本赛季亚冠的前两场小组赛,一个球都没进,一共丢了25个球。因为和中超赛程冲突和疫情等原因,这已经是连续第二个赛季中超球队派出梯队出战亚冠,上赛季同样是惨败连连,北京国安以0比7输给了川崎前锋,川崎前锋已是连续第二年在中超球队身上创造胜利纪录。除此之外,北京国安还以0比5负于韩国大邱,广州队则分别以0比5和1比5不敌日本大阪樱花和泰国狮子港。尴尬的惨败一场接着一场,不由得让人怀疑,这样参赛是否还有继续下去的价值?练兵价值?让一群几乎连国内顶级联赛都没有踢过的年轻球员,直接在亚洲俱乐部的顶级赛场上踢球,这不叫让他们“体验大场面”,而是相当于让小学生的去做高考试题。技战术演练的价值非常可疑,因为他们场上被对手调度的疲于奔命,要说练习跑步,可以直接回家练,何必远道而来呢?而且,因为比赛是公开的,这样的惨败,而且是连续的惨败,很可能对他们的心理造成较大的负面影响,从而影响到他们未来的职业发展。这一切,有待俱乐部的决策者再作考量。

鲜明地提出,反对让年轻球员过早参加亚冠这样的高级别比赛。

雪上加霜的是,原本年轻球员起码还有拼劲、冲劲可以在一定程度上弥补技战术的不足;但这次,上一场比赛关浩津在倒地看不到球的情况下踢到了对方球员的脸,红牌本身并无争议,没想到广州队赛后宣布,关浩津被就地开除。这缺乏足够依据的罚单,比犯规本身掀起了更大的争议,并不年轻的关浩津的遭遇,给年轻的队友们一个糟糕的启示。

果然,在第二场比赛中,广州队球员在拼抢中完全不敢放开手脚,唯恐步了关浩津的后尘,上半场丢了5个球,犯规却只有4次,犯规次数还没有丢球多。这样的比例在足球比赛中是非常罕见的,当实力弱的一方连拼抢都要束手缚脚时,惨败就已经板上钉钉了。本赛季亚冠,上海海港和长春亚泰都放弃参赛,广州队和山东泰山选择参加,这让亚冠不至于出现缺少中超球队的遗憾,但是,亚冠联赛的公平性——因为有梯队参加的小组和一队阵容参赛的小组,小组赛六轮的强度可能相去甚远。

不可否认,现在中超球队生存环境很艰难,面临着很多不确定性,出国参赛更是障碍重重,但现在千里迢迢出国踢亚冠,却变成了方方面面都“吃亏”的事情。

惨败不可怕,怕的是无意义的惨败。“比赛锻炼价值”真的那么可观吗?中超真的需要“帮助”亚冠来维持亚冠的面子吗?年轻球员又能从这样的惨败中吸取什么教训呢?这一切,有待俱乐部的决策者再作考量。

羊城晚报记者 赵震晨

韩乒协举办亚运会世乒赛选拔赛 郑荣植申裕斌无缘

据韩国媒体消息,韩国乒乓球协会于近日启动亚运会和世乒赛两项大赛参赛人员的选拔赛,比赛持续至4月24日,其中郑荣植、申裕斌两名名将无缘本次比赛选拔,这也意味着二人将无缘今年的杭州亚运会和成都团体世乒赛。郑荣植和申裕斌都是韩国队去年参加东京奥运会的主力成员。由于在东京奥运会上颗粒无收,老将郑荣植遭到舆论压力,被迫退出韩国国家队,至今仍“高挂免战牌”。小将申裕斌则因伤病无缘本次比赛选拔,相当可惜。

韩国女队目前处在低谷期,在上个月进行的WTT新加坡大满贯上,无一人入围女单16强,新星申裕斌的伤病更令韩国女队雪上加霜;无论最终选拔结果如何,对国乒都无太大威胁。韩国男队则人才辈出:小将林钟勋搭档张禹珍获得休斯敦世乒赛男双亚军,在WTT新加坡大满贯男单首轮横扫林高远,又多次战胜中国台北名将林昀儒;小将安宰贤是布达佩斯世乒赛男单四强,在WTT新加坡大满贯一度将樊振东逼入险境;再加上李尚洙、张禹珍等名将,他们大概率能入围最终参赛名单,虽然缺少头号男单郑荣植,但韩国男队的整体实力依旧不容小觑。

羊城晚报记者 魏超然

A. “混血”健身舞,出道即巅峰

说起尊巴的起源,颇为有趣。1998年,哥伦比亚健身教练阿尔伯特·佩雷兹走进健身房准备上课,却忽然发现忘带健身专用音乐。情急之下,他用几盒放在车上的磁带,临时拼凑了几首萨尔萨、默朗格舞曲等传统拉丁音乐,并且配合音乐调整了舞蹈动作。佩雷兹硬着头皮即兴发挥,跟随音乐节拍跳了一场“混血”舞蹈,让人意外的是,这一跳效果出奇地好。佩雷兹灵机一动:为什么不创造一种与任何现有舞种都不同的舞蹈形式呢?于是,全球位居头部行列的健身IP——尊巴诞生。

据尊巴中国城市推广大使李纯介绍,由于打破了传统操课的动作限制,这项运动迅速升温,并在短时间内风靡全球。“尊巴是由舞蹈演变而来的一种健身方式,它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。最初的舞蹈动作更多的来源于南美洲的生活,比如弯腰挥刀砍甘蔗的动作等等。”李纯说。

2001年,佩雷兹在美国迈阿



林琳(左)和李纯

密成立 Zumba 总部,迈阿密将12月3日定为“尊巴日”,迪拜每年也会举行尊巴狂欢节。佩雷兹曾这样评价尊巴的火爆程度:“全世界每个星期有超过1500万人参加尊巴课程,相关课程已遍布20多个不同的健身场馆。”

李纯告诉羊城晚报记者,尊巴在哥伦比亚语中意为“欢乐地快速移动”,将音乐和瘦身动作融合在一起,不仅能将郁积的不开

心渐渐跳走,快乐减重,还能练出曲线,这让尊巴在全世界圈粉无数。63岁的“流行女王”麦当娜、52岁的“性感天后”珍妮佛·洛佩兹、“辣妹”维多利亚等大咖都在有规律地跳着尊巴。2010年南非世界杯上,哥伦比亚歌星夏奇拉更是一边唱着主题曲《Waka Waka》,一边跳着尊巴。

性感时尚,狂奔奔放!尊巴正在激情洋溢的风格席卷全球。

D. 即使跳得不好,老娘依然天下最美

如今,尊巴热情的火焰正在中国燃烧。热情欢乐、活力律动是尊巴的特色,在热烈的音乐中,挥臂、扭臀、鼓掌、甩头、跳跃,派对般的轻松氛围令人忘我,将情绪尽情释放在热情奔放的舞步中,犹如一场大Party,让人彻底摆脱烦恼与压抑。压力释放之余,尊巴也越来越来更多的女性更加自信。想当初,胖妞自信的舞步让娜娜义无反顾地加入到尊巴行列,谈到自信,娜娜也是收获满满。“最初在室内,我跳起来小心翼翼的,做动作时不敢伸长、不敢伸直,但现在我非常愿意去舒展自己的身体,我觉得每个人都变得更加自信了。”疫情前,娜娜经常跟着朋友到户外拍摄短视频,“每一次户外都会引来众人围观,音乐响起来,舞步动起来,我们就会立刻成为一道靓丽的风景线。”回忆起那些美好瞬间,娜娜兴奋异常。

林琳在尊巴课上向女学员传递最多的就是自信:“自信是

一切美的源泉,我对学员说得最多的一句话就是‘即使跳得不好,老娘依然天下最美’,就是希望她们无论在舞台上还是生活中,始终都能‘能量满满’。”而高高也表示,她创建尊巴工作室的初衷就是希望女生们在音乐中起舞,找到自己的闪光点,充分燃脂,充分塑造完美身材,“开心最重要,只要心情愉悦了,就能将工作中的压力完全释放,人才能越来越自信”。

学员Rose告诉羊城晚报记者,练习尊巴前自己是一个内向的小姑娘,“如果是以前,我估计都不会接受你的采访,不会跟你说这么多。接触尊巴一年半,我感觉自己最大的变化就是变得开朗了,而且也乐于,敢于接受新事物,这就是尊巴带给我的自信。其实尊巴不仅仅是让人在身体上更加健康,而且在我疲惫时、懒惰时也能寻找到一个振奋的出口,一堂尊巴课能让自己在身体状态和心理上真正得到放松。”



娜娜(右)与尊巴伙伴

新闻链接

尊巴(Zumba)是一种健康时尚的健身课程,它将音乐与动感易学的动作以及间歇有氧运动结合在一起。尊巴是由舞蹈混合演变而来的一种健身方式,它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。“尊巴”一词最早源于哥伦比亚俚语,意为“快速运动”。一节60分钟的尊巴课分成节奏强度不同的几个阶段,即使没有任何舞蹈基础的人,也可以得到放松和乐趣。

一个健身房在做推广,当时一位小姐姐穿着露脐上衣,艳丽的服装、欢快的音乐和性感的舞步,与西塔严肃的工作氛围形成鲜明对比,立刻吸引了我的目光。小姐姐虽然看着微胖,但她享受其中的状态和一笑一颦之间都写满了自信,这是让我加入其中的主要原因。”

如今,跳了5年尊巴的娜娜对自己的身材和心态都非常满意:“在欢快的音乐、教练的感染力和漂亮服装的加持下,又能起到减脂的作用,这让我可以一直快乐地跳下去,非常有成就感。我以前的体能在跑步机上只能跑半小时,但现在在跳两小时的尊巴一点没有疲倦感。这是我最喜欢的流汗方式,其中的快乐无法用语言来形容,只有真正跳起来才能体会。”

让娜娜印象最深刻的是2019年11月前往上海参加佩雷兹举办的Party,“现场有抱着1岁宝宝的辣妈,有满头白发的老奶奶,还有特意从大西北赶过来的美女,大家聚在一起跳尊巴,别提有多开心了,让你觉得音乐和舞蹈真的可以跨越年龄和身份。”那一天,娜娜与伙伴们从早跳到晚,虽然脚底磨出了水泡,但她特别激动:“大家对于尊巴的热情深深感染了我!”

对这种感受,林琳也非常认同:“尊巴完全是个性化的释放,让人可以尽情地享受这种自我放松的过程。”

B. 这一届年轻人的“广场舞”?

将来也有可能成为中国年轻人的广场舞!”林琳对尊巴的未来充满期待。

据尊巴工作室创始人、尊巴城市推广大使高高也对尊巴的发展前景极为看好:“尊巴的音乐是一大特色,拉丁音乐本就热情奔放,非常有感染力和故事性,同时尊巴又融入世界各地的音乐,在一定的规则之下更加凸显其自由性,我们的教练在编排音乐时,也会将中国风融入其中,让学员在音乐的海洋中锻炼自己。”

有人曾评论,化妆品只能遮盖一天,整形美容只能维持几年,但尊巴却让女人彰显出长久的健康和红润。尊巴也因此受到不少明星的追捧,蔡卓妍谈到保持身材的方法时透露:“节食虽然能瘦,但整个人的状态会很差,所以我选择运动,在运动中我最爱跳尊巴。”庾澄庆也经常在社交平台发布尊巴短视频并激情呼喊:“我爱跳尊巴,只有我最摇摆!”每周都跳尊巴的杨丞琳则被观众封为“冻龄美女”,马甲线、小细腰,轻松收割路人缘。

娜娜是一位公司白领,整天时间和家“两点一线”。5年前,在广州“西塔”上班的她偶然接触到尊巴,“第一次见到尊巴是

C. 跟随音乐能跳到忘我状态

跑步、举铁、魔鬼帕拉梅……与相对广泛的健身方式的又累又枯燥相比,尊巴让人在音乐中舞蹈,整体释放的过程给人更为舒适的体验。李纯介绍了跳尊巴的多种功能,它融合了有氧训练、力量训练、局部精准训练等多种运动方式,“你可以把它理解为由音乐驱动的瘦身训练,真正做到减重、塑形两不误。”虽然尊巴训练过程看起来动感十足,但实际上不会像跑步、爬山那样对关节有损伤,更重要的是,不用忍受枯燥和疲惫,结合节奏鲜明的音乐编排,更带劲,让你更容易坚持较长时间。“不限年龄、不限基础、不分场合,正是因为这些优势,让你能真正体会到跳起尊巴来的自己有多美。”

林琳在大学读的是中医临床专业,整天啃读十几本专业书

籍,毕业后成了一名中医院老师,在她看来,相对沉闷的求学过程与她活泼随性的性格并不相符。2007年,林琳开始接触尊巴,并成为运动达人,如今她已将爱好变成了自己的事业。对于自己的一路坚持,林琳认为尊巴让她始终保持年轻的心态。“跳尊巴不会像跑步、爬山那样对关节有损伤,更重要的是,不用忍受枯燥和疲惫,结合节奏鲜明的音乐编排,更带劲,让你更容易坚持较长时间。”

态呈现给学员。尊巴爱好者王雪瑾在两年前接触这项健身运动,至今仍对最初的体验印象深刻:“刚开始手脚完全不协调,跳了一段时间后就能跟教练的节奏,有时进入忘我的状态,音乐一响起,闭上眼睛,边跳边嗨的状态非常过瘾,一发而不可收。”在跳尊巴的过程中,王雪瑾认为最大的收获是解放自我,“我理解的中国传统舞蹈比较含蓄、柔美,尊巴则更为开放。尊巴之所以受欢迎,我感觉是大家在热烈的气氛下开心地跳起来,舒展身心,同时也可以相互交流和融合,我们不仅仅是个体,更是一个更为宽广的环境中展示自己。”