

去年,新冠疫情席卷全球,居家隔离期间,一段来自哥伦比亚的视频火了:为了鼓励人们,哥伦比亚首都波哥大的警察们在居民楼下教大家跳尊巴舞。视频中,警察在街头带头跳起热情的尊巴,很多居民在阳台上跟着起跳解闷,场面十分欢乐。

2015年,在菲律宾的一个街头,共有近1.3万人共跳尊巴,创造了吉尼斯世界纪录。

热情欢乐、活力律动是尊巴运动的最大特点,不分美丑、年龄,在狂热音乐节奏中,挥臂、扭臀、鼓掌、甩头、跳跃,派对般的轻松氛围可以释放自我,将你的情绪尽情释放在热情奔放的舞步中。

“忘记锻炼、享受舞蹈”,这正是创始人佩雷兹提倡的健身理念。如果把舞蹈也算作主要健身方式的一种,尊巴是最好的代表:无器械要求、无锻炼门槛限制,欢快的南美音乐和奔放的拉丁风情,却有不可忽视的燃脂表现。

你可以在健身房,跟着教练跳一场尊巴,也可以下载App,通过手机或者电视在家里动起来,还可以到广场上和志同道合的朋友们一起热舞。其实,更多尊巴派对式健身房,就在身边。

# 健身房里的广场舞

陶邢莹

悦动

流连

格调

影音

味道

潮店

买手



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计: 吴云阳  
本版编辑: 吕剑波



申之魅

很多人认识 Zumba(尊巴),是在网上看到小 S 与老师跟跳打卡的视频。其实,很多明星早就成为了尊巴的狂热粉丝,比如杨丞琳和袁姗姗。

将舞蹈和燃脂运动结合在一起,不仅能够在最大程度上锻炼身体的协调性,还能在有氧运动的过程中,短时间内快速燃烧脂肪,提高心肺功能,这也是它深受明星青睐的原因之一。

走进沪上各大健身房,在尊巴课上释放自我吧!

## 混血健身舞蹈

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。作为一种时尚健康的课程,它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起,即便是没有任何舞蹈基础的人,也可以得到放松和乐趣。

说起它的起源,颇为有趣。1998年,哥伦比亚健身教练贝托·佩雷兹走进健身房正准备上课,忽然意识到忘带健身专用音乐。情急之下,他用了几盒放在车上的磁带,里面的曲子都是传统拉丁音乐。课上,佩雷兹硬着头皮即兴发挥,跟着音乐节拍跳了一场“混血”舞蹈。2001年,佩雷兹在美国迈阿密成立 Zumba 总部。

由于打破了传统操课的动作限制,这项运动迅速席卷全球。一节标准的尊巴健身课分成节奏强度不同的几个阶段,舞蹈结合节奏感极强的音乐,动作框架逻辑简单,即便没有舞蹈基础的人,也能在多出几次课后很快上手。

每天,约有3.8万家麦当劳、2.8万家星巴克、1万多家唐恩都乐门店在全球各个角落里忙碌。尊巴创始人阿尔伯特·佩雷兹说:“全世界的尊巴课堂,比这3家门店数加起来还多。”目前在全球,每个星期都有超过1500万人参加尊巴课程,相关课程已进入20多万个不同的健身场馆。

2007年,尊巴首次进入中国,随着中国健身人口的迅速增加,尊巴获得了大量健身初级阶段用户的青睐。

## 开心起舞就好

开心,是跳尊巴的主要目的。梅小姐是一名公司白领,每天工作节奏很快,压力极大。一年前,她开始在自助式健身房“超级猩猩”参加操课,其中,尊巴是她最喜欢的课程之一。“气氛和其他运动很不一样,很多人一起跳,音乐奔放热烈,跳完之后有种身体能量被释放的感觉,卡路里消耗也挺多的,运动效果不错。”每次跳完,她都会和现场认

识的操友一同合影留念。

来自毛里求斯的詹妮弗定居上海,成为一名专业健身教练,她的尊巴课最受学员欢迎。“以前我对生活中的一切都很较真,甚至挑剔,直到接触尊巴后,我变得开朗、欢快。”在她看来,参与和教学是两种不同的体验——在尊巴传统的无语言教学环境中,教练对于教学内容的安排、动作、手势、神态以及和学员的互动,决定着课程质量。

詹妮弗天生热爱舞蹈,成为专业尊巴教练后,她的所有动作都是即兴发挥和创造的。她认为,许多学员初次上课时,完全没有舞蹈经验,甚至看起来四肢不怎么协调,或是没有节奏感,却会因为尊巴的快乐氛围,而爱上尊巴。“我鼓励学员尽情地跳,不用跟别人比较。”

跳尊巴并不是学舞蹈,它是一项健身舞蹈项目。健身是摆在舞蹈前面的,所以最重要一点就是跳起来、动起来,开心就好。其实,尊巴在国外就像是广场舞,它是融入生活的。

## 总有一款适合

尊巴早已成为全球首屈一指的健身IP,频频进行跨界合作,涉足诸多领域。在音乐方面,尊巴与诸多欧美著名音乐人合作,推出了一系列尊巴主题歌曲。这些歌曲发布后被全世界尊巴教练用作教材,立刻获得广泛的传播和上亿次的播放量。通过这一模式,尊巴已捧红多首流行歌曲,屡次登上欧美流行音乐榜单。

如今的尊巴以培训官方认证教练为核心业务,在世界各地开设官方培训。目前,尊巴拥有十几种培训课程,例如面向初学者和老年人的 Zumba Gold、水中开展的 Aqua Zumba,以及类似高强度间歇训练的 Strong by Zumba 等。

据了解,一堂45分钟的尊巴课,可以燃烧400到600卡路里。尊巴并非某个年龄层的专利,跳尊巴时,人的肌肉伸缩范围适当,也没有器械性伤害,适合向更广泛人群推广。运动专家还指出,尊巴运动有利于心肺功能,对关节损伤较小,对于想提高身体素质的中年人来说,是个合适的选择。

练门道

## 如何跳好尊巴

- 理解音乐内涵 身心放松,读懂特有的节奏,去感受音乐表达的情绪。只有理解了音乐,才有可能在动作上进行最恰如其分的发挥。
- 收紧腹部主动用力 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。
- 动作幅度最大化 先尽可能让舞蹈动作幅度最大化。经过反复练习,在音乐中寻找对身体的控制感觉。放不开,动作幅度过小,就跟尊巴所洋溢的激情背道而驰了。