

花样蹦床,让你放飞自我

□ 记者 王培文/图



4月3日下午,吕娟(右)和张敬尧(左)在中央公园玩花样蹦床。

如今,一种新潮的健身方式正在悄然兴起,那就是花样蹦床。在一个圆形的小蹦床上,人们跟随音乐节奏自由弹跳。为保证安全,初学者可以在蹦床前面装一个扶手以保持身体平衡,熟练后能玩出各种花样。

也许有人以为这种健身方式只适合年轻人,但今天记者给大家介绍一名46岁的运动爱好者。她把蹦床玩出了数百种花样,还经常发抖音,有一条视频的点击量甚至超过10万,点赞、留言者众多。她就是吕娟,一名酷爱运动和音乐的“潮妈”。

第一次看到花样蹦床便喜爱有加

“你别看这个蹦床不大,蹦一会儿便会汗流浹背。”4月3日下午,在中央公园,刚从蹦床上下来的吕娟气喘吁吁地说。

46岁的吕娟身高1.6米左右,姣好的面容上总是挂着微笑。她喜欢跳舞和打非洲鼓,闲暇之余还教别人打非洲鼓,生活多姿多彩。“我是一个爱动的人,不服老,流行啥我就玩啥。为了更好地呈现打鼓的现场效果,春节前我专门梳了‘脏脏辫’。”说着,吕娟哈哈大笑起来。

说起学习花样蹦床,吕娟称非常偶

然。春节的时候,因为疫情的缘故,大家足不出户,运动惯了的吕娟总是想着法子锻炼身体。一天闲来无事,吕娟拿出手机翻看抖音,突然看到一个运动达人玩花样蹦床的视频。这个人在小小的蹦床上变着花样弹跳,每一个弹跳都踏着动感的舞点,弹跳的同时还搭配有舞蹈动作,真的太帅了。小小的蹦床既不占地方,又不会给楼下的邻居造成困扰。

吕娟一下子就爱上了花样蹦床,马上下单在网上购买。“刚开始玩花样蹦床的时候,我不得要领,蹦一会儿就头

晕目眩,还以为自己不适合这项运动呢!”吕娟说。

后来,她在网上搜索别人玩花样蹦床的视频,发现自己的跳法和他们不太一样:她是直上直下地跳,还扶着扶手;别人则是弓着身子跳,双腿有力,上身自然放松。她每次看完别人玩花样蹦床的视频,就摸索着学习,觉得不对了再停下来继续看视频。

不到一周的时间,吕娟就把花样蹦床的玩法掌握得差不多了,蹦床前的扶手也去掉了。锻炼时,她还搭配一些舞蹈动作,效果特别好。

花样蹦床玩得熟,抖音播放量超10万

“这个蹦床虽然小,但想在它上面游刃有余地弹跳,可不是件容易的事。”吕娟笑着说。

据吕娟介绍,花样蹦床的使用要领是:首先,身体向前倾,双腿分开与肩同宽;其次,双腿弯曲,用腹部以下发力,不要直上直下地跳,否则会觉得头晕,不好掌握平衡;最后,头不要左右摇摆,手臂自然摆动最好,要利用蹦床的弹性让身体自然地弹跳起来。她提醒喜欢

玩花样蹦床的市民:这项运动有点儿剧烈,初学者可以在蹦床前安装一个扶手,以保持身体平衡。

吕娟不光蹦床玩出的花样多,而且抖音玩得很熟练。其中,有一条视频的播放量超过了10万。吕娟是一个愿意花心思去做好每一件事的人。今年元宵节的时候,由于不能外出,她和家人制作了许多灯笼,各种造型都有。然后,他们将灯笼挂在了墙上。

学员众多,深受喜爱

张敬尧是一个9岁的小男孩儿,之前一直跟着吕娟学习打非洲鼓。春节的时候,张敬尧的妈妈在抖音上看到吕娟玩花样蹦床视频,立马在网上给孩子买了一个。

“花样蹦床锻炼特别适合我。我在家既能锻炼身体,又不影响上网课。”张敬尧说。

据孩子的妈妈介绍,张敬尧学习蹦床没多久便瘦了二三公斤,孩子在吕娟的教导下把花样蹦床玩得越来越好。“很感谢吕老师,孩子跟她学习很开

心。去年8月,敬尧参加鼓友天下全国非洲鼓比赛,拿了一等奖。这些都离不开老师的辛勤指导。”

吕娟的学生可不止张敬尧一个,还有很多。其中,吕媛媛在2010年与吕娟结缘,并成为好姐妹。

“那时候,我们都喜欢跳舞。我跳男步,她跳女步。吕娟的性格大大咧咧的,久而久之,我们成为无话不谈的好朋友。”吕媛媛说,“后来,我们一起打非洲鼓,有了自己的非洲鼓团队,经常演出。最近,吕娟学会了花样蹦床,姐妹

们都争相跟她学呢!”

记者了解到,吕娟和她的姐妹们还是一群很有爱心的人。去年六一儿童节,她们走入蓝天特殊教育学校,不但给孩子们买了生活用品,还带着非洲鼓给孩子们表演节目,和孩子们一起做游戏、跳舞,陪孩子们度过了一个快乐的节日。

“我们都是热爱生活的人。我们不仅走入特殊教育学校,我们还走近老人,在广场、游园演出,把温暖带给更多的人。”吕娟说。



广场
小喇叭

南湖苑健身辅导站

地址:运河街南湖游园
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:张小丽、李喜敏、武莲英、卢爱英
电话:15290935588

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲瓏、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680



扫描二维码,观看花样蹦床表演。

想秀一秀吗?请联系我们!
王培:18539039808
贾同岭:13937497767