



仙女飞



nike 勾



空中悬浮跳

“飞来飞去”的室内蹦极 你爱不爱？

文图 记者 薛俊 陶登肖

蹦极是一项惊险刺激的运动，让很多人喜欢又望而却步。与此相比，室内舞蹈蹦极看上去就轻松了不少。室内蹦极是一项集健身、舞蹈、瑜伽、芭蕾、健美操等多种元素为一体的综合性运动。一根弹力绳一头固定在房顶，另一头固定在健身者的腰部，健身者利用这根弹力绳就可以上下左右来回跳跃或旋转，完成一系列动作，体验“飞来飞去”的乐趣。

在市区苏宁广场内就有一家这样的室内舞蹈蹦极馆 LALUNA，这也是刘芸在市区开的第二家室内舞蹈蹦极馆。

一次偶然的的机会，刘芸接触到了室内蹦极，觉得有趣极了，就参加了培训，并把它带到运城，“我们开展这项业务已经两

年多了，很受健身爱好者欢迎。”刘芸说，在她看来，年轻人需要不断有“新花样”刺激他们去参与一些新的项目，也正是由于是新兴运动项目，在引流方面确实起到了意想不到的效果。“现在，市区开展室内蹦极项目的运动场馆有几家。我也为天津市等地培养了不少室内蹦极教练。”刘芸说，很高兴有越来越多的人加入室内蹦极的队伍。

“室内蹦极虽然也叫蹦极，但其实它和真正的蹦极差别很大，更像是影视剧里的‘吊威亚’，运动量还是挺大的，练一会儿全身都是汗。”刘芸说，该项运动综合了有氧运动、体能耐力、平衡控制等多种训练，强度很高，可以达到减脂塑形的效果，而且有音乐配合，趣味性也很强，最重要的是可以解压，因此在很多城市都非常流行。

据了解，室内蹦极虽然不像蹦极那样惊险，但同样具有挑战性和刺激感。在室内蹦极的过程中，人们需要克服运动惯性，做任何一个微小的动作都需要对抗绳索的阻力，同时借助绳子的弹力完成大幅度跳跃，以达到在空中“腾飞”的效果。“只要掌握一些技巧要领，大部分人都可以适应室内蹦极。”刘芸说，健身者可以尽情享受飞跃的乐趣，在蹦极绳和重力的作用下，旋转跳跃间，获得极致快乐的运动体验，再学习一些技巧性的动作，就仿佛有了超能力，伴随音乐节节奏完成一些不可思议的体式 and 动作，比如倒立、俯冲地面、飞檐走壁等，让“天外飞仙”的武侠梦照进现实。

“这种感觉特别自由和美妙。很多人练上一节课就会喜欢上这项运动，太解压了。”室内

蹦极健身教练静子说，室内蹦极的动作流水行云，有一定观赏性，不过，要想把动作做得漂亮，还需要刻苦练习。

“室内蹦极需要用的绳子等辅具，都是按照规定配备的，这方面大可放心。”刘芸说，在运动过程中，健身者因为用力不对，落地时不够轻盈，容易伤到脚踝或膝盖，所以，还是需要专业老师的指导。

室内蹦极不仅趣味满满，由于动作幅度较大、强度很高，因此它的塑形效果也很棒，其燃脂效果是普通运动的三四倍，室内蹦极10分钟就相当于普通锻炼40分钟。在寒冷的冬日，室内蹦极好玩又能锻炼身体，怎么能不吸引人呢？



交叉星星飞



空手翻



吸腿kick



扎头



星星飞