

# “温柔”出击

如果潜意识中爱“拳打脚踢”，那么这项运动或能叫你着迷。text 欣愉 感谢 True Yoga 6732 9555



# 参

照英语的注解, Combat既是搏击或者格斗的意思, 有氧搏击(BODYCOMBAT)指的正是结合了中国武术、泰拳、西洋拳击、空手道、跆拳道等武功等格斗动作的运动。

根据资料, 有氧搏击最初源自新西兰。在1999年, 第一次由新西兰知名家族企业莱美国际健身(Les Mills International)的创办人菲利普·米尔斯(Phillip Mills)所创作。

其它一系列由这位传奇人物所创作的, 具备创意并且高效的健身运动还包括了以举重为概念的有氧杠铃操(BODYPUMP®)、以室内健身自行车为健身器材的动感单车操(RPM®)、融合舞蹈动作的拉丁街舞操(BODYJAM®)以及结合踏板基本动作的有氧踏板操(BODYSTEP®)。

本地健身中心TRUE的林鸿佳教练告诉本刊, 有氧搏击大约是在七年前才正式引入我国的。当时的初衷是要给

本地市场带来一番新景象, 注入新的运动项目向现代都市人推介世界各地多元化和高素质的健身运动。

根据专业教练, 有氧搏击一般都会配搭着韵律感强劲的音乐进行体力、灵活度和耐力的多种训练, 旨在能够让参与者提供体能以及精神上的双重锻炼。

## 基本动作

一般上, 有氧搏击的基本动作包括了防御、武功步伐、拳击动作中的直拳、勾拳、摆拳以及东方武术中所特有的劈拳、掌、肘、格挡等等; 另外还有前

踢、后踢、侧踢、鞭腿以及泰拳中的膝部动作; 结合跳跃、躲闪等多元化动作以提升全身的力量。

有氧搏击在伸展拳脚时, 最讲究速度和力度的完美结合。其中有许多动作要求腰腹保持平衡并利用此处发力。因此, 对于腰腹部的瘦身效果, 远远超越其它健身运动, 对于那些长时间久坐在上, 导致脂肪堆积在腰腹部的现代人来说, 这是极为适合他们的运动。举例一个体重约60公斤的人, 做一个小时的可有氧搏击可以消耗大约400至600卡的热量, 那是锻炼健美操所消耗卡路里的两倍。

读到这里, 大概人人都已经蠢蠢欲动要马上锻炼以消耗体内多余的脂肪。专业教练指出, 所有年龄介于10至60岁的男女, 只要拥有一副健康的体魄, 一般来说人人都可以锻炼, 尤其是那些想要修身减肥的, 有氧搏击是一项很好的运动。

遗憾的是, 虽然有氧搏击只融合各种武功姿势旨在锻炼体能而毋须对打练习; 然而这项健身运动并不如瑜伽般温和, 不鼓励怀孕妇女参与。另外, 身体无法负荷剧烈运动者, 包括心血管疾病患者都应该在事先询问医生的专业意见。

## 最佳练习

锻炼者在进行有氧搏击操时, 必须注意的事项包括腿部疲劳、局部痛楚不适、眩晕、抽筋心跳过快等情况; 如果身体出现这些症状时, 应该立即暂停所有的锻炼, 等到体能恢复之后才继续练习。

或许你还不知道, 有氧搏击的另外一个“孪生兄弟”既是搏击瑜伽。后者比前者更早两年前就引入了本地, 堪称是一项“新鲜”的健身项目之一。和有氧搏击一样, 搏击瑜伽也注重提高心肺功能方面的锻炼, 两者均能消耗大量卡路里。不同之处在于, 搏击瑜伽把跆拳道、拳击和泰拳等功夫融入瑜伽招式中。瑜伽强调锻炼身体柔软度、伸展能

力, 并讲究身心灵提高自觉性的同时, 也提升脂肪消耗的能力和速度。

该中心内也有开办搏击瑜伽, 负责人进一步说明, 搏击瑜伽首先利用十七种瑜伽姿势例如树式(Tree Pose)、武士式(Warrior Pose)等较为缓和的姿势, 伸展身体之后再配合速度感强劲的搏击动作。

有鉴于有氧搏击操的性质偏向剧烈, 所以在正式进入重点锻炼前的热身动作十分重要。一般受过专业训练的导师都不会忽视之, 热身动作由浅至深, 由慢至快, 以渐进的方式引导学员们锻炼, 避免学员因为超之过及引起反效果。专业教练指出, 只要维持每个星期练习有氧搏击三次左右, 每次的锻炼时间达到一小时, 即可见到预期效果。

## 有氧搏击操的好处:

- 提高心肺功能、消除血脂、降低血栓形成; 促进血液循环和新陈代谢, 减少患上心脏病的几率;
- 消耗大量卡路里, 帮助减肥和塑形, 有效递减侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背部位的多余脂肪;
- 修整肌肉轮廓, 恢复健美体态;
- 修复肌肉的弹性和柔韧度;
- 促进四肢协调、能力和平衡感, 提高肢体灵活和敏捷度;
- 改善骨骼密度;
- 刺激神经系统、调节情绪和减少压力征兆;
- 纠正不良姿势;
- 建立个人自信心。

