

## 64岁女教练告诉你

达人说

报道◎孙慧纹

sweehw@sph.com.sg

摄影◎龙国雄

# 弹跳健身70岁不怕迟

谁说蹦床只是年轻人的玩意？64岁的弹跳健身教练杨丽贞说，蹦床运动其实老少咸宜，弹力垫还能减轻关节压力，七十多岁照样可以跳。弹跳健身对膝盖的冲击反而比在地面跳低，还能训练协调性、肌力和心肺耐力，很适合乐龄族。

在蹦床 (trampoline) 上，随着音乐节奏起跳、伸展手臂、拍手、踢腿，64岁的杨丽贞 (Jaclyn) 动作利落、活力十足，完全看不出已步入花甲之年。她目前是一名自由职业弹跳健身 (Jumping Fitness) 教练，平日除了在TFX健身中心授课，也会受邀到公司活动或圣淘沙海滩嘉年华等场合，带领公众认识这项动感十足的健身方式。

杨丽贞最初接触弹跳健身，是想借由运动改善体态，控制体重。几堂课下来，她不但爱上了在蹦床上运动的感觉，也发现这项运动有助提升协调性、心肺耐力和肌力，并促进脂肪燃烧。后来，她还特地进修成为认证教练。

### 为什么会爱上弹跳健身？

答：我大约在2018年底第一次接触弹跳健身。那时候年纪渐长，发现新陈代谢慢了，体重也逐渐上升。我之前试过骑脚踏车、打羽毛球、游泳和舞蹈等运动，但效果不太明显。后来认识了一名弹跳健身教练，上了几堂课后，我觉得这项运动很有趣。动作配合音乐进行，节奏感很强，还能锻炼身体。最吸引我的是，它不只是跳一跳那么简单，而是能同时训练协调性、四肢力量、核心肌群和心肺耐力。

### 平时怎么训练？

答：我通常早上6点起床，先喝一杯开水，再补充维生素C。我会先做热身和力量训练，如举哑铃，然后在瑜伽垫上做约一小时的有氧运动，像开合跳等动作。除了个人锻炼，我也要带课，所以一天的活动量很大。一般早上9点到10点之间，我会先教坐式尊巴 (Chair Zumba)；中午教



杨丽贞说，弹跳健身的动作配合音乐进行，节奏感很强，还能锻炼身体。

弹跳健身：下午处理办公室事务；傍晚再继续授课。对我来说，规律运动已经是生活的一部分。

### 弹跳健身适合什么年龄层？年长者可以尝试吗？

答：其实弹跳健身没有大家想得那么“年轻化”。学员最小可以从7岁开始，并没有明确年龄上限。只要身体行动自如，70岁以上的人也能参加。很多人会担心伤到膝盖，但蹦床的弹力垫能吸收落地冲击，相比在地面上跳跃，对膝盖和脚踝的压力反而较小。只要在教练指导下训练，这是一项老少咸宜的运动。

### 弹跳健身课程如何进行？

答：每堂课大概一个小时，会配



杨丽贞说，弹跳健身还能锻炼脑力和记忆，因为学员在跟着教练做动作的同时，须要记住编排动作。

合约16首节奏感很强的歌曲进行锻炼。学员跟着音乐做不同的手脚动作和跳跃练习，更容易专注投入，也从中找到乐趣。此外，弹跳健身还有减压作用，下课后会让人感觉心情变好，精神也更放松。

### 会根据学员的能力调整内容吗？

答：会，所以教练都要懂得因材施教，灵活变通。这类结合音乐和动作的有氧运动通常更受女性欢迎，因此我的学员中女性超过八成。不过，课程并不是一刀切，我会根据当天学员的年龄层、体能和学习进度调整内容。某些动作会提供加强版和简化版，方便大家按自己的能力尝试。对我来说，重点不是每个人都完成一样的动作，而是让每个学员都能安全参与，并在过程中慢慢进步。

### 饮食方面要怎么配合弹跳健身？

答：我现在比以前更要注意饮食安排。上课前两到三小时，我尽量不吃正餐，只会吃一点轻食补充体力，如香蕉。运动时也会适时补充水分。平时三餐我会特别注意蛋白质的摄取，尤其是吃蛋白，帮助肌肉恢复。

至于我喜欢的薯条、披萨和海鲜，我不会完全戒掉，只是偶尔才吃。我的原则是节制和适量，不是极端地什么都不吃。运动要长久持续，

饮食也一样，太严格反而很难坚持。

### 对想开始锻炼的年长者，你有什么建议？

答：年长者想开始锻炼，先找到自己喜欢的活动最关键，因为只有喜欢才能坚持下去。未接触过弹跳健身者，可先报名体验课，也可以找家人、朋友一起参与，增加学习动力。久坐未运动者，建议先从长距离快步走开始，再慢慢加入弹力带等力量训练。游泳或水中健身也是低冲击，提升心肺功能的好选择。

无论是哪种运动，都应该循序渐进，先建立体能再加强度。护联局 (AIC) 也推出“乐活无止境” (Life Unstoppable) 活动 (详情可见aic.sg/Age-Well)，鼓励乐龄人士保持活跃生活。

### 成为教练后，如何看待弹跳健身带来的改变？

答：对我来说，最大的改变是，它让我变得更有力，也让我找到一份很有意义的工作。以前我只把它当作减重运动，后来才发现它对身体、情绪和生活都有帮助。

有学员反映，练习一段时间后，手脚冰冷和便秘情况有所改善。这些回馈都说明，弹跳健身有助提升生活品质。此外，这项运动还能锻炼脑力与记忆，因为学员在跟着教练做动作的同时，须要记住编排动作。