

# 活力街舞 快乐塑身

秋天来了。小心懒散的你悄悄贴了秋膘!身体困乏不想动是吧?你知道卡路里面积累过多又不消耗的后果的。只要动起来,跟着音乐节奏把身体变得灵活,一切都OK!学跳街舞,又是一种舞蹈瘦身方式,随意又简单,赶快来看看吧!

我们不像乖乖女,穿裙子要粉嫩的颜色,戴链子要精致的款式,衣服要剪裁得贴身,走路要显得亭亭玉立。乖巧的美女年代已经过去了,在我们还未进入到老态龙钟的年龄阶段,让我们先饱尝一回恣意的洒脱,否则那岂能叫完美的青春。

健身街舞是一种中低强度的有氧运动,通常一节课程在45分钟到1小时左右。舞蹈中,能调动所有的运动细胞,消耗全身脂肪,同时,也能够对局部肌肉起到塑造作用。整套动作包含各种脚上功夫,如走、跑、跳等以及头、颈、肩、肢体各个关节的转动、屈伸以及波浪形扭动等组合动作,每个动作都能起到局部健身效果。踩上节拍,脚上的动作比较简单,基本上是重心的左右交换;上半身跟随重心的转移做整体的左右摆动。双手屈臂向上,然后交叉,做两个节拍;然后大臂向两侧打开,手掌打开向外,左右手肘分别下沉两次,同时腰部也要随之下沉。在偏重某一侧动作的时候,上半身向这一侧略微扭转,强调动

作的幅度。保持动作,然后在第四拍跟着节奏让上半身向前律动两次,双臂打开向前,跟随上半身在身体前侧画出弧线;其中一个节奏包含一个快速的腿部动作。右手向上伸展,左手向下,同时左脚向后迈一步;紧接着下一个节拍右腿向后回收一步,双腿微屈,同时双手迅速收回至胸前;再下一个节拍打开双手,头向左看,同时右脚向右一步,最后一拍右腿收回,手掌收回合拢。左脚向左侧迈一步,脚前掌着地,重心仍然放在右腿,上半身向右上方拉动,两侧各做两个节拍。后面两个节拍身体做一次从下而上的波浪滚动(wave),像是传导电流一般,然后再由上到下做一次

wave。小臂略屈,高举双手,身体向前律动,第二拍左手在身体前侧弯曲,靠近右肩,右手向后贴近后背,同时右脚向前迈一步,重心仍然放在左脚。第三拍双脚同时向后跳一步,第四拍左臂伸直击向地面,右臂放松微屈,左脚向前踏一步,脚后跟着地。第五拍左腿膝盖抬起,用腰部力量控制身体平衡,上半身微微向后倾,同时左手伸直,在身体前侧向右伸展;第六拍同上,在右侧做一次。最后一拍左脚向左迈一步,腰部及肩膀向左拉伸,头部转向右,这一拍的后半拍需要立即把右腿收回,然后把头彻底偏向左侧。

本版整理 黄建军



## 温馨提示

### 学街舞有窍门

不要在一开始就觉得学习新东西有障碍,其实街舞真的很简单,把握好节奏,自信地跟着老师学习,一星期之内就会看到很好的效果。

首先要学会听音乐,找对节奏,让身体跟随节奏运动;其次是在模仿练习中不要死抠教练动作,尽量模仿得到位就好,仔细看准教练的步伐,然后再加入上半身的动作练习;很重要的一点,初学街舞不要突然增大运动量,多留一点兴趣给下一次练习,但是一定要学会几招,否则没有成就感就容易放弃哦。

## 金吉鸟瑜伽进驻虹桥

3年,金吉鸟成功打造了江苏瑜伽第一品牌——“金吉鸟专业瑜伽馆”,现“金吉鸟专业瑜伽馆”南京第九家直营店——虹桥顶级店已开始筹建了,该店位于南京鼓楼区中山北路281号虹桥新城市广场三楼,东临中山北路,北靠校门口,位于鼓楼区的三牌楼地区,江苏物资大厦与南京饭店的中间,周边配套成熟,交通便利,多路公交车均可直达!金吉鸟专业瑜伽馆虹桥顶级店计划于11月18日试营业。该店系金吉鸟健身连锁巨头巨资打造的又一顶级店,外教授课、一流环境、强大师资、优秀管理团队。

毗邻金吉鸟专业瑜伽馆虹桥顶级店(虹桥新城市广场,三牌楼地区),“金吉鸟健身俱乐部”正在筹建中,这是继“金吉鸟·万源游泳健身会所”之后斥巨资重点打造的综合健身俱乐部。

此外,金吉鸟苏州分店也即将开业。这是苏州面积最大、装修最豪华的一家瑜伽馆,金吉鸟重金聘请了最强大的师资力量。

## 倾情打造,秦淮河畔,美食休闲胜地

即将推出

# 香芸会·美食休闲茶馆

秦淮河畔独立项目/集庆门古城墙隔河相望/罕有城中绿化环境/沿河亲水平台全框架结构/经营面积6000㎡/专用地上停车场/室内高速电梯毗邻八大高档小区/城西社区商业中心

### 时尚消费,商机无限!

VIP热线: 13913896631 86621323

合作项目:时尚会所、人型特色餐饮、量贩式KTV、SPA生活馆



昼夜营业

## 御景园

定价198元 超级体验价 **98元**

### NEW 超人气“水晶香泥浴”

今您重返纯真童年,感受婴儿般的呵护!

新增多款时尚浴

地址:北京东路44号(太平盛世酒店西侧150米) 体验电话:83374899

## 云河桑拿会所

这里有你我他,这里就是你的家

首推 **水摩洛哥 100元**

特色风情按摩 感恩优惠 **8.5折**

- 动感地带 2XX元
- 云中漫步 3XX元

浴资:38元(含擦背、免费停车、简餐、饮料、茶水、包厢.....)

地址:瑞金路25号乐行天下大院内(7路终点站西侧) 抢钟热线:84681737