



# 舞动金秋

三围多少最“魔鬼”? 据统计,亚洲女性的标准三围(胸、腰、臀)分别是 84 厘米、62 厘米和 86 厘米。

而现实和理想的差距总有那么一段距离,要么胸前一马平川,要么腰粗如水桶,要么就有一个松垮肉多的肥臀。胸围要大,腰围要小,臀围要翘?那么,去学肚皮舞、爵士、拉丁,或者芭蕾舞,甩掉赘肉,在即将到来的金色秋天轻舞飞扬!

## 肚皮舞和大自然亲密接触

世界上最古老的舞蹈形式之一的肚皮舞,是一种强调腹部动作富有东方情调的独舞。肚皮舞源于中东地区,最早是作为一种宗教仪式,叙述有关大自然和人类繁衍的循环不息,庆祝妇女多产以及颂扬生命的神秘。这就可以解释为什么肚皮舞是以腹部的摇摆为主要动作,并且要求光着脚了——那是为了保持和大自然以及土地的联系。

金吉鸟的资深教练 Holly 介绍说,肚皮舞主要锻炼腰、腹、臀等躯干部位的肌肉,特别是腹部和体现柔韧性的腹直肌、腹斜肌以及背部。当保持某个姿势时,腿部和肩部肌肉群也得到了很好的锻炼,提高了肌肉弹性和灵活性,加强心血管柔韧性,锻炼耐力,增强身体协调性和平衡控制能力。

## 爵士舞原始的妩媚和性感

爵士舞是由非洲黑奴带到美国的舞蹈,因此它的舞姿如同非洲人的性格一样,原始、热情、奔放。爵士舞到了美国以后,吸收了芭蕾、现代舞、街舞、拉丁舞的元素和技巧,要表达的是火辣辣的风情,送胯扭腰、身体呈波浪形扭动,

无一不透露着女人的妩媚与性感。

在 Holly 看来,爵士舞动作的本质是一种自由而纯朴的表现,直接把内心的感受用身体的颤、抖、扭表达出来。就像我们听到喜欢的音乐,能从内心自然地流露出感情,身体就不由自主地随着音乐节奏而活动,如弹响手指摆首顿足,时而兴奋激烈,时而缓慢优柔地融入音乐之中。

爵士舞是一种急促又富动感的节奏型舞蹈,是一种开放性的舞蹈,主要是动作和旋律方面的表演,舞蹈时所散发出愉悦的气氛和那种快乐的精神非常具感染力。

爵士舞愉快,活泼,有生气,它的特征是可自由自在地跳,它会配合爵士音乐表现感情,也借助或仿效其他舞蹈技巧。如在步法和动作上,应用芭蕾舞的动作位置和原则,踢踏舞技巧的灵敏性,现代舞躯体的收缩与放松,拉丁舞的舞步与摆臀以及东方舞蹈上半身的挪动位置等等。利用屈膝,使身体重心更接近地面。保持重心低,从体适能要素的角度去分析,跳爵士舞能够带来:锻炼心肺耐力。

## 有氧拉丁在激情中释放压力

现代人喜欢求新,单纯传统的健身运动越来越满足

不了他们的需求,给它加入新的拉丁舞元素,人们在感受拉丁热力的同时强健身体,可谓两全其美。传统的拉丁舞起源于非洲和拉丁美洲,具有热情、奔放、浪漫的风格特点,其舞蹈动作豪放粗犷,速度多变,手势和脚步内容丰富,充满激情,音乐节奏鲜明强烈。把拉丁舞引入健身房后,拉丁舞便成了“有氧拉丁”。这个名字一下子道出了将拉丁舞作为一种健身方式的创意。它有别于国标标准的拉丁舞,是在有氧操的基础上,融入拉丁的奔放和激情,使其更具有趣味性,适合范围更广泛。而且有氧拉丁与拉丁舞也有很大区别,拉丁舞里表达情的东西较多,过于热情奔放,而有氧拉丁保留了拉丁的健康和奔放,去掉了繁复和夸张,更倾向于运动。

有氧拉丁仍旧采用传统的拉丁步伐为主,但其音乐则较为舒缓,配合音乐节奏进行呼吸吐纳,能起到较好的健身效果。有氧拉丁最大的特点是在运动中洋溢着拉丁舞蹈特有的欢乐与激情。健身本来是件很枯燥的事情,但有氧拉丁可以增加它的趣味性,尤其音乐和动作间散发出的热情,对于都市人释放压力、放松自己特别有好处。而这种热情奔放、自由随意的健身方式就成

了一种享受,可以体会拉丁舞的优美与节奏。特别是,当你开始有氧拉丁的时候,强劲的音乐响起,人的心中豁然摆脱传统的束缚,随着拉丁音乐尽情地释放自己的能量,燃烧自己的脂肪,那种舒适酣畅的感

觉无与伦比。(本版图片除特别说明外均为资料图片)



金吉鸟瑜伽教室

## 金吉鸟资深私教告诉你怎样正确使用健身器械

现在中国使用健身器材进行身体锻炼的人一天多起来。金吉鸟资深私教陈钢告诉大家,使用健身器材要注意以下几条:

1.每次训练都要有一定的顺序,先做热身运动,一定要把各个关节运动开。大强度短时间训练有利发展力量和速度,中小强度长时间训练有利于发展耐力。

2.为了保证安全,使用前除了看器械说明外,还要注意自己的年龄和身体状况等诸多因素。最好能在医师、教练的指导下练习。

3.除了进行常规器械训练外,还要进行必要的辅助练习。如球类、田径、武术拳击、体操、游泳、滑冰、舞蹈等,有针对性地结合自己的薄弱环节进行辅助性练习。

### Tips

好消息,金吉鸟即将在珠江路开出南京地区第 11 家分店,创始会员优惠招募现在开始!

特种年卡(一周 2 次)标准为 2880 元,现预售特惠价格如下:一年卡特价 1380 元,两年卡特价 2380 元,三年卡特价 2980 元。年卡(不限次),一年卡特价 1780 元,两年卡特价 2780 元,三

年卡特价 3480 元。此外,购买年卡(不限次)还可获得如下超值礼品:1.运动大礼包(浴巾一块、运动毛巾一块、运动水壶一个、运动背包一个);2.私人教练免费 3 节课课程指导;3.另加 298 元赠送金吉鸟万源游泳健身会所的 10 个月游泳(每年七八两月禁用,另付 400 元可全年不计次使用)。

热烈祝贺“第三届金陵胖妞瘦身秀”圆满落幕·金吉鸟荣获“专业健身瘦身机构”称号!



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”龙江店盛大开业、珠江店特惠预售

## 金吉鸟瑜伽

外教授课·十家直营连锁·一流环境·优秀管理团队  
网址: <http://b572828.xici.net>

庆金吉鸟健身俱乐部  
龙江店盛大开业、珠江店火热预售中

20% OFF

- 金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:  
年卡8折酬宾(特价年卡不参加)
- 暑期卡(2个月):  
高温600元,常温480元  
顶级店上浮50元!

备注:本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠,请电询

- 龙江顶级店:龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话:86371997
- 龙江二店:龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话:86371997
- 虹桥顶级店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
- 瑞金路顶级店:龙蟠中路317号达美御园南二楼 电话:84796899
- 珠江路精品店:珠江路88号新世界中心B座1102室 电话:84721128
- 大行宫顶级店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:84653299
- 新街口精品店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:84702468
- 山西路精品店:山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话:83200879
- 牌楼巷会所店:牌楼巷47号—1金吉鸟万源健身会所内 电话:86663232
- 苏州新区店:苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话:0512-61710118

## 金吉鸟健身俱乐部

- 珠江店 预售特惠中  
特种年卡 1380元 惠
- 龙江店 盛大开业  
特种年卡 1380元 惠
- 虹桥店 新张特惠中  
特种年卡 1380元 惠
- 万源店 全面特惠  
游泳+健身 年卡1880元 惠

万源店暑期少儿游泳培训班特惠招募中

更多优惠套餐,请电询

- 珠江路店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口) 电话:84533678 84533677
- 龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(同酷KTV、老锡火锅楼上) 电话:86299976, 86299979
- 虹桥店:中山北路281号新城市虹桥中心三楼 电话:83171399
- 万源店:牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话:86663232 86619295

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

全日制班、周末班

你想做瑜伽教练吗?你想系统的学习瑜伽吗?  
3800,4800,5800,6800元,  
不同的价位总能满足不同需求的你,变换的价位不变的是助您成就梦想的真诚

肚皮舞教练培训课,万众期待火热推出,本月八号开课,请速报名!  
学生、教师凭证件优惠 1000元 惠

新街口肚皮舞暑期班480元,持续进行中!

咨询热线:025-84799686 咨询QQ:794950222  
地址:新街口石鼓路42号建华大厦1304  
公交线路:16、27、33、34、35、38、100 新街口南站下

## 金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团

江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址:中山北路281号新城市虹桥中心三楼  
金吉鸟健身俱乐部内 电话:83171399  
其他10家大正跆拳道分馆信息详见:  
<http://www.dazhengtkd.com>