

看资深教练为钢管舞“平反” 钢管舞, 其实是健康运动!

健身大课堂

钢管舞申奥, 钢管姐的走红, 都让钢管舞在今年成为十足火爆的话题。许多女人在心里可能暗自渴望自己也能如钢管舞女郎一般火辣妩媚, 却又碍于世俗的观念和舆论的压力, 而与钢管舞失之交臂。上期, 《美食休闲周刊》推出公益健身之钢管舞主题, 不少读者来电咨询或报名时都是小心翼翼的“轻声细语”, 让人不禁怀疑, 难道怕别人听了而尴尬?

本版摄影记者 辛一



其实, 钢管舞是健康的健身运动, 大可不必如此介意哦。这期“健身大课堂”, 记者请来金吉鸟资深钢管舞教练Ella为钢管舞“平反”, 感兴趣的读者看看吧! 快报记者 彭凌梅

钢管舞的绝美魅力让人臣服

记得一期快乐大本营, 他们请了罗兰钢管舞培训中心的学员, 一曲葫芦丝将如此现代的舞蹈和柔美的傣族舞融合在一起, 徐徐从钢管上飘下, 轻盈的舞步, 真的是好美! 那一刻我就下定了决心, 有一天我也要去学习这种舞蹈。

抱着满心的好奇和期待来到了罗兰的总部学习了半年, 真正学习了解之后, 我发现其实钢管舞是一种使全身得到锻炼的运动, 但最主要的是腹肌、臀部

和手臂肌肉的锻炼。比如在你围着钢管回旋身体时, 必须收紧腹部肌肉才能完成各种动作。只要一放松, 身体马上就会往下掉。钢管舞也会锻炼到臀部肌肉, 爬管子时就像孩童时的游戏, 臀部内侧也会慢慢地变得更紧实浑圆。钢管舞靠手臂的肌肉完成动作, 更是打破所有“塑身”的纪录, 好像集合了全身的力气。

钢管舞其实也是种绝佳的心肺功能运动, 当你认真跳起来时, 每小时约可燃烧掉250卡路里。舞者凭借自己柔韧的身体围绕着钢管极尽所能, 做出性感热辣的动作。钢管舞已经演变成一种时尚的健身减肥运动!

教练叮嘱钢管舞学习的注意事项

钢管舞学习需要注意事项

有以下几点, 可以帮助大家学习好钢管舞。

上课前要洗手, 不要在上课前涂抹乳液, 这极容易在跳舞时引起危险。因为我们所有的舞蹈都是围绕着钢管, 需要你的肌肤和钢管产生摩擦力, 如果涂有太多的乳液, 与钢管就会失去摩擦力。

该穿什么跳钢管舞? 随个人喜好挑选自己喜欢的性感服饰, 最重要的是要让大腿露出来。上课可以赤脚, 也可以穿运动鞋, 高跟鞋是不太建议初学者穿的。基础动作的练习比较枯燥, 坚定信心, 保持练习。开始学习基础动作会很适应, 不要追求太完美, 动作的标准要按要领勤奋练习。授课是根据个人的接受能力和进度进行, 如果动作基本及格时, 便可接受下一个动作学习, 千万不要好高骛远, 要保证所学动作都达标。

公益健身, 此番“剑走偏锋”? 钢管舞, 没那么洪水猛兽

现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益健身活动, 宗旨是让我们的读者拥抱运动、拥抱健康! 每一期, 我们都会邀请南京市内知名健身场馆的优秀老师, 为大家进行课程讲解和示范。活动创办以来, 得到了许多健身爱好者的支持和厚爱, 我们的“休闲健身圈”也越来越壮大, 欢迎更多的人加入这个群体!

快报记者 彭凌梅

我们练过户外瑜伽, 我们舞过尊巴, 这次, 我们开始了向钢管舞的挑战! 没办法, 健身给人的印象似乎太过冷硬、严肃, 但我想传达给大家的感受是: 健身, 是丰富多彩的, 是趣味十足的。所以, 钢管舞开设了一期, 更将开设第二期!

本期钢管舞: 美女们学得很认真

如果跟别的健身项目比如瑜伽来比, 钢管舞显然冷门一些, 这次报名并前来练习的只有10个人。但已经出乎了记者的意料, 毕竟现在人们对于钢管舞仍然戴着有色眼镜, 而偏见之所以称之为偏见, 也因为比较顽固。

一位美女在之前就曾学习过钢管舞, 她评价说, 这次的指导教练Ella比她接触过的钢管舞老师上课细致, 将要点讲得很到位, 她指点一点点细微的区别, 就能让你的动作更到位、更性感! 而且金吉鸟的钢管舞教室非常宽敞明亮, 在里面上课感觉非常舒适。美女中有三名已经跟着Ella教练学习了半年钢管舞了, 现在已经很厉害, 头向下、身体下滑的“高危”动作都已经非常娴熟, 甩起头发来电力

十足。她们告诉记者, 现在明显感觉胳膊与小腹很有力量, 因为钢管舞实在是力量型的健身项目, 另外, 臀部也变得更加紧翘!

这次来参加钢管舞公益健身课程的除了一些白领, 更有学生前往, 她们从一开始的羞怯放不开, 到后来的有模有样, 也让教练Ella非常欣慰, 直说自己当初顶着亲友的压力学钢管舞值得了! 就连咱们的摄影记者也在教室待足了1个小时, 拍了不少精彩的照片, 呈现给大家。

下期预告: 火辣钢管舞继续进攻

指导教练: Ella
教练简介: Ella, 从少儿时期开始系统学习舞蹈, 18岁以优异的成绩被徐州歌舞团录取, 成为一名舞蹈工作者。为了跟上金吉鸟的步伐, 又在北京罗兰钢管舞培训中心学习了半年的钢管舞, 现已教授钢管舞1年多, 深受金吉鸟会员欢迎。

活动时间: 7月25日下午4:30
活动集合地点: 金吉鸟健身连锁珠江路馆, 珠江路新世界百货4楼

活动报名方式: 025-84783633, 84783635。



振道跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

火热招生
特惠暑期卡: 690

http://b883456.xici.net 商务合作、应聘 Email:cich@163.com

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界® 瑜伽

直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生

特惠年卡: 1990元
特惠暑假卡: 590元

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆

Http://b391560.xici.net

会员培训: 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽、理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽.....

教练培训: 南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威+免费实习+推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 68996000】