

街舞 健身房里狂飙

街舞,也称HIP-HOP,它来自黑人街头舞蹈,所以,另一种叫法是STREET FUNK。街舞因其轻松随意、自由个性和反叛精神而理所当然地受到年轻人的喜欢。在过滤掉原有街头舞蹈的痞味和夸张之后,街舞名正言顺地登上了大雅之堂——健身房。

杰克逊的最爱

据健身教练介绍,HIP-HOP是各种街舞的总称,包含了机械舞、霹雳舞等。它起源于美国街头舞者的即兴舞蹈动作。这些街头舞者以黑人或是墨西哥人为主,这些流行的街舞多半发源于美国纽约的布鲁克林区,一些黑人或是墨西哥人的孩子们成天在街上以跳舞为乐,形成各种派系,也很自然地在他们所跳的舞蹈上发展出不一样。

1992年初期,出现了一种“原地性的HIP-HOP”,它没有那些大幅度的动作和脚步移动,更没有霹雳舞中那些在地上类似体操的动作。它的独有风格在于注重身体的协调性,重视身体上半身的律动及增加了许多头部、手部的动作。我们在迈克·杰克逊、玛丽亚·凯利、后街男孩的MTV中都可看到这种新风格的舞蹈,这种舞蹈

都是他们的最爱。

街舞登堂入室

“街舞的动作爆发力强,多以绕环和小关节的运动为主,因此能较好地改善练习者的协调能力,并且使身体不常运动到的小关节和小肌肉群得以充分锻炼。加之运动强度适中,具备有氧运动的效果,使练习者在提高主肺功能的同时,达到减肥的目的。练习者还可以根据自身的身体状况和运动基础,选择不同节奏的音乐来调整运动的强度。”据资深的街舞教练介绍,在专业健美操运动员的日常训练中,常用这种HIP-HOP来训练运动员的协调性、表现力等综合素质,有时也会做表演之用。

街舞的外在表现时尚,运动强度适中,所以它进入健身房便成为可能。不过,健身教练告诉记者,健身房的街舞在动作的选择上更注重其安全性、锻炼价值、健康向上及个性表现力,所以练习者在消耗脂肪的同时,也缓解了精神压力。我个人认为健身房里的HIP-HOP对于调节练习者的心理所起的作用更为突出。因此,有人称之为“是唯一让人带着笑容进行训练的运动”。

■小贴士

火辣街舞多种面孔

Hip-hop
是人们最常接触的一种舞蹈,它有着幅度大而简单的舞步,能够表现出复杂的舞感。

机械舞
运用身体各部位的肌肉和关节,随着音乐的节拍,加上自己丰富的想象力,创造出令人惊讶的舞步。

霹雳舞
也是一种难度较高的舞步,大体上可以分为两种类型:用手、头、身体在地上旋转,称为大地板;用肢体在地上踩出复杂变化的脚步动作,加上刁钻的倒立,称为小地板。

Free style
这是一种出神入化的舞步,它将各种类型的舞蹈混合在一起,随心所欲地表现,没有舞蹈风格的限定,脱离一般舞蹈的规范,可以说是一种个性化的街舞。

House
随着House音乐,运用复杂而神奇的步伐表现的一种舞步,它可以加上拉丁舞的扭腰、武术的空翻、踢踏舞的基本步以及芭蕾舞的转圈,跳起来既可以十分优雅,也可以相当狂野。



金吉鸟健身进军龙江

毗邻金吉鸟专业瑜伽馆龙江新城市顶级店,金吉鸟健身俱乐部正在筹建中。

据悉,该店位于龙江新城市广场的餐饮广场四楼,是继今年2月28日金吉鸟健身俱乐部虹桥店开业之后斥巨资重点打造的又一综合性健身俱乐部,标志着“金吉鸟健身俱乐部”连锁经营已经走上了快速拓展的轨道,进一步贯彻了“金吉鸟健身”的经营宗旨——让更多的人拥有健康和美丽。

有关负责人介绍,金吉鸟健身俱乐部龙江店占地2400平方米,设施先进,项目齐全,高薪聘请有经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,悉心打造南京一流的健身俱乐部。俱乐部的设施有:有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等;开设课程有:街舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杠铃操、踏板操、搏击操、动感单车、瑜伽、普拉提等。

金吉鸟负责人表示,应广大会员的强烈要求,金吉鸟健身俱乐部也走上了连锁直营的轨道,将继续秉承高性价比的经营特色,进一步满足会员的多样化需求,与旗下另一健身品牌金吉鸟专业瑜伽馆一起,更好地为南京健身爱好者提供专业化服务。



金吉鸟金牌教练 shiny

本版整理 快报记者 黄建军



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

金吉鸟健身俱乐部龙江新店

预售特惠中

特惠电话: 81556518 83171399

金吉鸟现有各门店接受报名

地址: 龙江新城市广场餐饮广场4楼 (阿酷KTV、老妈火锅楼上)

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>

春季特惠

- 办理年卡,另加38元,赠送2个月、一套瑜伽服及一个运动水壶
- 特种年卡,常温1380元,高温1780元(顶级店价格上浮100元)
- 双人同行,优惠300元/人。

*以上优惠限参加一项,本公司拥有最终解释权。

金吉鸟健身俱乐部

年卡特惠

盛大开业

庆虹桥店

入会热线: 83171399

地址: 中山北路281号新城市虹桥中心三楼

金吉鸟瑜伽学院

全日制周末班

- 1、瑜伽导师培训班火热报名中...
初中高 5800元,学生凭证可优惠1000元
- 2、肚皮舞会员班办卡优惠中...

心动价: 880元

- 3、肚皮舞教练培训班热线报名中...

特惠价: 4800元

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

金吉鸟万源健身会所

南 / 京 / 十 / 佳 / 泳 / 池

游泳年卡 1510

健身年卡 1320元

游泳+健身年卡特价 1880元

瑜伽特价年卡 1380元

电话: 86663232 86619295

地址: 牌楼巷47-1 (万源大厦附楼)

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

周末班4月11日开班,火热报名中,额满即止,暑期班特惠招募中 220元起

一馆: 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

二馆: 龙江新城市广场二楼金吉鸟专业球操中心内

其他10家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>

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润之家旁 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: 龙樾中路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