



拥有世界第一美腿美誉的人不是超模吉赛尔,而是拉丁舞后汉娜。她没有超然的身高,双腿却挺直、饱满、大小腿匀称、肌肉恰到好处,露出双腿即展露风情无限。这无疑为我们指出一条明路:去健身房跳舞吧!

# 舞蹈也性感

## 每个女孩都应该练习钢管舞

钢管舞,是指利用钢管为道具,进行攀爬、旋转、倒立等动作来完成有序舞蹈动作的

道具性舞蹈。其着装、动作决定了钢管舞具备性感表演性以及娱乐健身价值。说起钢管舞,人们过

去的印象就是指欧美的夜总会或者成人俱乐部里流行的性感舞蹈。舞者凭借自己柔韧的身体围绕着钢管极尽所能,做出性感火辣的动作。而到了21世纪初,钢管舞已经演变成一种时尚的健身减肥运动,在欧美白领尤其是女性中极受欢迎。

钢管舞是一种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,重心马上就往下掉。钢管舞也会练到臀部肌肉,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动作,更是打



破所有“塑身”的纪录,集合了全身的力气。实践表明,初学者上了6堂课后,身上漂亮的肌肉线条就会出现,手臂练出肌肉,细长却很有力量。难怪一位原瑜伽教练说:“每一个人都应该练习钢管舞,每一个女孩都应该练习钢管舞。”

## 一起来跳有氧舞蹈

有氧舞蹈(AEROBIC DANCE)是配合音乐有节奏地舞动的有氧运动,有氧舞蹈一方面能消耗较多热量,另一方面能把许多舞蹈动作健美操化,通过有氧健美操的锻炼形式,反复或进行组合练习。有氧舞蹈动作不像健美操动作比较操化,有许多风格,其音乐与舞蹈的结合紧密,锻炼时能达到愉悦身心的境界。

有氧舞蹈根据动作、音乐的不同特点分AEROBIC DANCE, HIP-HOP, FUNK, SALSA等许多风格的有氧舞蹈,而有氧舞蹈在中国又出现了扇子舞等许多风格。

最早的有氧舞蹈都是带有拉丁舞风格的有氧舞蹈,如爵士风格的有氧舞蹈JAZZ AEROBICS;以后又出现了萨尔斯有氧舞SALSA AEROBICS,这也是一种比较快的拉丁舞风格的有氧舞蹈,吸引了许多如曼波舞、恰恰舞、探戈、桑巴舞的风格。这些有氧舞蹈的特点就是髋部动作很多,动作优美。

方克(FUNK)、街舞(HIP HOP)的有氧舞蹈与FUNK、HIP HOP音乐有很大的关系,这些音乐都比较欢快,使人有一种跃跃欲跳的感觉。FUNK、HIP

HOP是带有自由舞和黑人舞风格的有氧舞蹈。动作放松、自由多变,它能够提高锻炼者的协调性、达到健身的目的。

Holly介绍说,有氧舞蹈是在节奏、韵律中的身体练习;是一项轻松、优美的运动。在健身的同时,带给人艺术享受,使人心情愉快,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,促进身心健康的发展,从而更增强了健身的效果。

此外,有氧舞蹈是结合多种舞蹈的课程,可使身体的协调性、灵活性很好地得到锻炼,是发展身体全面素质较为理想的运动。有氧舞蹈还具备强大的活动能力,能够改善人体心血管系统的机能,增强心肺功能。(本版图片均为资料图片)



## 热情澎湃街舞秀

街舞(Hip Hop)最早起源于撒哈拉以南的非洲,是爵士舞发展到90年代的产物,它的动作是由各种走、跑、跳组合而成,极富变化。并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成的,各个动作都有其特定的健身效果,既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调,又

注意了组成各环节各部分独立运动。因此街舞不仅具有一般有氧运动改善心肺功能、减少脂肪、增强肌肉弹性、增强韧带柔韧性的功效,还具有协调人体各部位肌肉群,塑造优美体态,提高人体协调能力,陶冶美感的功能。

街舞是美国黑人由一种发泄情绪的运动演绎成的街边文化,特色是爆发力强,在舞动时,肢体所做的动作亦较其

他舞蹈夸张。最吸引人之处,是以全身的活力带来热情澎湃的感觉。

跳街舞使人注意力集中,兴趣浓厚,动作优美、随意。同时,跳街舞还有瘦身功效,因为街舞是一种中低强度的有氧运动,在一个小时的运动中,消耗全身脂肪的作用是相当强的。此外,街舞是一种小肌肉运动,经常练习能增加你全身的协调性,让你的身材比例更趋标准。

# 静界瑜伽

健康、塑身、静心、美丽人生  
直营连锁、专业权威、精英团队  
<http://b391560.xici.net>

特价年卡 1490元

惠

凭此报办卡再减 100元

以上活动解释权归静界瑜伽 更多优惠,请电询

- 【瑞金路馆 025-68996101】 瑞金路48号瑞金大厦B座4楼
- 【大行宫馆 025-68996102】 中山东路218号长安国际1801
- 【新街口馆 025-68996103】 淮海路36号金淮海商务中心7楼
- 【山西路馆 025-68996104】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68996105】 草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
- 【漓江路馆 025-68996106】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【江宁馆 025-68996107】 东山镇上元大街518号绿野大厦1001

## 国际瑜伽师认证协会江苏分会

### 初中高级瑜伽教练班热招中

专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

学制: 全日制: 2个月; 周末班: 4个月  
师资: 国内权威、10年教龄资深瑜伽导师  
证书: 国际瑜伽师认证协会认证  
咨询热线: 025-68996000 | 静界各分馆均可报名

# 振道跆拳道

强身、瘦身、防身、成就人生  
直营连锁、专业权威、精英团队  
<http://b883456.xici.net>

特价年卡 1490元

惠

凭此报办卡再减 100元

以上活动解释权归振道跆拳道 更多优惠,请电询

- 【大行宫馆 025-68997101】 太平南路2号日月大厦202
- 【鼓楼馆 025-68997102】 汉口路22号南京大学游泳馆三楼
- 【山西路馆 025-68997103】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68997104】 草场门大街101号文荟大厦19楼
- 【漓江路馆 025-68997105】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【莫愁湖馆 025-68997106】 莫愁湖东路金色家园9栋会所一楼
- 【江宁馆 025-68997107】 上元大街518号绿野大厦1002

常年开办: 少儿班、青成年班、私教班