

没有舞蹈基础也能练肚皮舞

晚报读者体验肚皮舞 专业人士说肚皮舞适合任何年龄段的女性

肚皮舞眼花缭乱的动作用许多市民望而却步，这到底是一个什么样的舞蹈？3日下午，晚报特邀一些勇敢的读者来到淮南街的希娅肚皮舞俱乐部，挑战了一下这个舞蹈。

晚报见习记者 李丽君/文 晚报记者 王梓/图



希娅肚皮舞俱乐部的王老师正在教大家摆胯

年龄身材不限

下午2时，读者们早早来到俱乐部，课程还未开始，家住南阳路的赵女士便开始向俱乐部的王老师请教起来。“有个手臂动作非常好看，做起来就像蛇一样柔软，那是怎么做的呀？”“那是‘蛇形手臂’，做的时候应该按照肩膀、肘关节、手腕的顺序一次起落。”王老师一边讲解，一边做动作示范，引得其他读者都围过来学习。

“哇，老师，你做得太漂亮了，就像一条美人鱼，我都40多岁了，能学成吗？”看到老师柔美的腰身动作，赵女士有些担心。“肚皮舞适合任何年龄段的女性人群。”王老师解释说，没有舞蹈基础也可以，它设有各级别的培训班，可以从最基础的练起。而且不管是胖是瘦，都可以练习肚皮舞。

随时随地 就地取材

“看到晚报的征集后，我就鼓起勇气报了名。”刘女士告诉记者。上课时她一边模仿老师的动作，用胸部、腰部、胯部平面画圆，一边对着镜子纠正自己的姿势。“哎呀，肚子开始热了。”刚开始跳10分钟，她就感觉到了变化。

“那是腹部脂肪在燃烧。”王老师笑着说，现代的肚皮舞是在传统肚皮舞风格的基础上，融入了时尚的热舞元素，通过对腰、肩、胸、胯、颈部以及手臂、手腕、脚部等部位的运动，减去多余赘肉，舒展

筋骨，增强身体柔韧性，收紧腰腹臀肌，特别是腹部及背部。是集健身减肥、舞蹈、表演于一体的休闲健身方式。

很快就到了教胯部摇摆动作的时间，王老师在前面快速地摇摆胯部、移动脚步，挑战者们在后面拼命跟着学，摆胯时忘了移动脚，移动脚时又忘了摆胯。经过反复多次练习后，大家逐渐开始协调起来。“这是一套日常生活中就能随时随地、就地取材进行的舞蹈，能达到塑身减肥的目的。”

上半身动 下半身静

“真累呀！”下午3时，一个课时结束，挑战者们纷纷感慨道，肚皮舞不需要看别人的眼色，配合别人的步伐，自己觉得好就是好。“虽然肚皮舞是即兴舞蹈，但对初学者来说重在模仿。”王老师提醒初学者，跳舞时应注意腰部和胯部水平面、直立、侧面几个圆胯的扭动；上半身和下半身的肢体动作是分离的，上半身动时，下半身要保持静止不动；腿部膝盖大多是弯曲的，脚尖大多是踮起来的，好像赤脚在跳芭蕾舞一样。

网游 《天骄II》

3A级的国际化制作标准，游戏背景定位在《天骄》之前的战国，那是一个与秦末相比更加风云变幻、人才辈出的大时代。引经据典史实再现：游戏力图再现战国时代金戈铁马、七雄争霸的乱世。场景广阔任务曲折：游戏以超过300个大型场景300多种NPC，数十万的剧情文字构建包括战国七雄和百越、巴蜀、匈奴、羌、胡等异域国度在内的宏伟世界。

户外 悬崖速降

速降，又称“滑索”、“飞降”、“空中飞人”等，起源于瑞士。身穿保险衣与架子钢索的滑轮连接，借助景点（区）的自然落差，由钢索、滑轮、保险绳索与人体连接，从高处发射台顺势而下，以较高速度完成滑翔。悬崖速降并不需要严格的专业技巧，速降者可以自己掌握下降的速度、落点，以到达地面，但只要开始下降就无法退缩，必须克服恐惧与障碍坚持到底。

健身 秋季慢跑

慢跑也是一项很理想的秋季运动项目，能增强血液循环，改善心功能；改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能正常地工作。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。对于老年人来说，跑步能减少心肺功能衰老、降低胆固醇、减少动脉硬化等。近来，科学家还发现，坚持慢跑者得癌症的机会比较少。

您知道吗？选择以下任何一种方式都可以发布广告，且通通有DM、商都招商网 www.zhaoshangcn.com 发布分类广告免费啊！
QQ:295312877;短信平台:1858056,每条资费1元,不含通讯费;
电话:63399000 67655128
紫荆山路60号金成国贸大厦1610室或陇海西路80号晚报新闻大厦1楼西大厅; 公司指派专人上门为您办理。

诚聘

郑州通通有广告有限公司主营郑州晚报分类广告、通通有DM广告,因业务发展需要,现高薪诚聘:
广告客户代表 报纸免费投送人员
地址:紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦16楼1610室
详情来电:63330283 13203737853

家政

- ★益满园洗门头钟点工 63715578
- ★68971255 高空清洗涂刷安装
- ★金笛家政保洁拓荒 67598888
- ★先锋物业高空洗刷 63568968
- ★沙发地毯清洁月嫂 68982251
- ★万邦家政专业保洁 68619801
- ★62075592 小老弟家政专业保洁
- ★专业保洁保姆护理 66039603
- ★知青母婴服务、护理 67680780
- ★红日家政钟点工保洁 66867611
- ★爱邦月嫂保姆育婴师 63882093
- ★至诚专业护理保姆保洁 66350082
- ★清洗保洁空房钟点 65539982
- ★保姆保洁地毯打蜡 68777395
- ★和平保姆陪护钟点 63385099
- ★家庭空房旧房保洁 61615550
- ★月嫂保姆护理婚介 68585127
- ★巧帮手专业保姆职介 67449419
- ★酒店宾馆工程保洁 66310556
- ★豫通新旧房保洁打蜡 66726818
- ★月嫂保姆婚介清洁 68241910
- ★东方家政专业保姆 67957397

新天地家政
保洁卡买1000送500 买500送200
二七 68783683 中原 66087523
金水 65748161 管城 66898681

如意家政专业保洁
热线: 65238888
新房、旧房、打蜡、地毯、沙发

中青家政全国连锁

外墙清洗空房地毯 65656773
我爱我家家政
热线: 66662288
保洁卡、空房、打蜡、地毯、沙发
三鼎家政公司
客服: 61616666

被评为郑州市文明诚信企业
钟点工、保洁卡、空房、拓荒、打蜡地毯、沙发、疏通、移机抽油烟机

疏通钻孔

- ★66666644 专业疏通清抽粪池
- ★专业疏通清化粪池 66666671
- ★疏通钻孔清化粪池 61393377
- ★疏通钻孔清化粪池 61524088
- ★疏通改管 66507894 防水钻孔
- ★钻孔、疏通、修水 13949093377
- ★疏通钻孔、修水管 68683390

电脑服务

- ★诚硕电脑维修 30元 66587736
- ★速易达 66229993 金水 65707625
- ★省计算机中心精修电脑 65758910
- ★25 顺科快捷修包月 63818581
- ★20 元上门专业快修 60962800
- ★高价回收旧电脑 13674906931
- ★高价回收电脑 61769098
- ★66632225 电脑精修上门服务
- ★专业维修快速上门 60962596
- ★66083909 万维精修电脑网络
- ★30元电脑维修、升级 63571191

家电维修

- ★专修、彩电、家电 65031165
- ★专职13937191142车移修收空调
- ★车厂家技师移修空调 63552180
- ★40元移修高价收空调 66683665
- ★车 66669222 厂家移修收空调
- ★专修彩电空调洗衣机 65048892
- ★专修格力美的空调 66689333
- ★50元车移修收空调 65297718
- ★专业空调移修 15981852159
- ★厂家移修收空调 61966096
- ★车 63368570 厂家移修收空调

防水治漏

- ★辉达防水十年历程 66323276
- ★免敲地砖、彻底治漏 66865715
- ★全国连锁专防水治漏 63932251
- ★疏通、保温、防水治漏 65286785

起名改名

- ★专业起名改名公司 61603979
- ★周易咨询培训 15803815177
- ★专家起名论坛 13598400168
- ★可上价位低满意为止 65186718
- ★起名改名大学路老店 68871086
- ★风水策划起名 13526870982
- ★专业起名环境调理 15303825305
- ★三元易经 www.syhcn.com 65975015

寻医问药

- ★治各种顽固皮肤病 66655516
- ★780元治腰椎间盘突出 67828390
- ★治皮顽癣好付款 13938229298

出租招租

- ★65吨、130吨吊车出租 65696346
- ★格林山庄套房租 13903941131
- ★专业索尼摄像机出租 65656600
- ★化工路7亩厂房车间 13598036079
- ★金成国贸写字间 18F1套 66313186
- ★出租精装教室、办公室 61678995
- ★东里路年租7万 600㎡ 66119120
- ★高校位佳店面出租 67915398
- ★精装旺铺急售 15824885454
- ★郑上路厂房院 13607691008
- ★南站附近大小厂仓 13903816733
- ★东里路美容院 82㎡ 66119120
- ★建文早餐招租寻合作 66090155
- ★大学路空调教室 40㎡ 67945680
- ★郑上路办公厂房 13939001686
- ★未来路旺铺1-2层 13460329791
- ★西四环30亩空分 13015522852
- ★经三路思达数码 113㎡ 金水路发展东郡商住 190㎡ 15981909311
- ★南阳路太极公馆花园电梯 196㎡ 精装、商住两用 13837156818
- ★华山路与汝河路交叉口纯一层 160㎡ 门面急租 13838301759
- ★郑州大学新校区内旺铺出租 电话: 13373958369

礼品回收

- ★烟酒、购物券 13253338831 刘伟
- ★中华、玉溪、茅台、五粮液 13223046999

吸引力写字楼招租

- 二七广场中心地带写字楼3-6楼整层招租(带电梯) 联系人:吴先生 1383833293 王先生 13903863986
- 文化路农业路口 420㎡ 适合教育培训、办公 13949007909
- 东明路、黄河路口东汇大厦门面房 750㎡ 招租 15903991111

机票速订

- ★中旅国际国内航服 6666-9797
- ★天健航空专业机票 66667799
- ★票[66667778 ★ 65929800]
- ★机票最优 66666808、66666828
- ★赠一飞一机一模一型 66668466
- ★订送打折优惠机票 63311111
- ★订特价 63331333 送20

信息窗口

- ★专做大理石火锅桌 60273891
- ★公司门面远程监控 67214444
- ★手机短信广告群发 67215525
- ★股民先赚钱解套答疑 13938435168
- ★惠浦液晶等离子电视全省最低价,电话 67973828,65051286

最新麻将程序

专营最新款麻将隐形一体机实物演示 15936232529

声明公告

- ★姜西平巩义河洛镇仁存沟人 07年7月11日在本镇英峪黄河溺水尸体无踪,声明死亡
- ★常改兰不慎将临时税务登记证副本丢失,税号 410184196 603155762,声明作废
- ★付银对登封市原城关镇菜元村 95年8月集体土地使用证,证号为 344 遗失,声明作废
- ★郑莹再就业优惠证丢失,省编号 00805195 当地编号 0203010055 声明作废
- ★张培国纳税人将车辆型号为桑塔纳牌号为豫 AT1715 车购税完税证明遗失,号码为: 7410020582 特声明作废
- ★张金洲从土地资格证证号 410194000210 声明作废
- ★荆胡村杏园南街 100 号邵全学宅院证丢失,原证号 11-2-10-4-212 土地建设用地使用证号 0207831 声明作废

公告

沈佩然请你于2007年11月9日前到单位领取解除劳动合通知书。
河南省志诚生物科技股份有限公司
★郑州中鹿温州大酒店有限公司营业执照正、副本丢失,号为 4101002124974-1/1, 声明作废