

她已经有两年钢管舞的学习和教学经验

张扬是走在时尚前端的一员。今年24岁,已经有两年钢管舞的学习和教学经验了。这个说话轻声细语的湖南女孩看上去文静柔弱,可一跳起舞来,完全变了个人,充满力量和风情,也许,只有真正热爱舞蹈的人才能从中汲取到力量吧!

张扬笑着告诉我们,其实社会上很多人都对钢管舞存在着误解。一想起钢管舞就想到灯红酒绿的地下酒吧,弥漫着色情与暴力的意味……如果是那样,你可就大大地OUT啦!现今的钢管舞,已经摆脱了风尘的外貌,回归了它民间舞蹈的本质,甚至已经晋身高级会所的健身房,成为名流中的时尚新宠。

麦当娜、安吉丽娜-朱莉、容祖儿、莫文蔚统统都是钢管舞的推崇者,百老汇音乐剧《吉屋出租》在北京上演的时候,莫文蔚的妖娆舞姿完全不输正规“钢管”舞者;回归“性感”的李玟也在演唱会上大玩钢管舞,黑色的镂空蕾丝、吊带袜,把性感演绎到了极致;容祖儿更是在最近的《爱星红白斗》上以钢管舞步压轴演出。看她们一个个骄人的身材,性感的体态,你还能不被这个超凡的运动吸引!

“我原来学的是民族舞,后来朋友中有人学了钢管舞并且邀请自己去看他们演出,没想到一看自己就被它深深地吸引住了。”

爱上钢管舞



□晚报记者 韩娟 实习生 曹莹/文
晚报记者 王梓/图

3米高的银色钢管是冰冷的,它就那么立在房间的中央酷酷地冰冰地,这时候,一个妩媚的女孩走过来,抚摸着它,身体开始随着音乐摆动,她和它就像一对和谐的舞伴,女孩缓缓地绕着它走动,她不出声只是默默地配合,女孩的舞姿在12cm的高跟鞋上一步步地奔放。随着动感舞曲节奏的加快,她柔软的身体开始做起了高难度动作,或是上下跳动,或劈腿,这种撩人的舞步我们称之为钢管舞,以前它多数存在于夜店漆黑、火爆的环境中,如今,它开始推广起来,成为了一种健身运动。当你跳起钢管舞,再沉静的淑女也会变得风情万种……是的,没错,我们美丽的舞者就是今天的主人公——张扬,一位钢管舞教练,让我们跟她一起领略钢管舞的无限魅力吧!



和其他的舞蹈相比,钢管舞对手臂和大腿的力量要求更严格。有着舞蹈根基的张扬从民族舞过渡到钢管舞,对她来说并没有太大的门槛,因为舞蹈都是相通的,不过她也遇到了所有人都遇到的问题——手臂力量的不足。身体与管子的接触都要靠手臂的支撑,才能把动作做得干净漂亮。一位刚刚来学习的学员说,钢管舞跟自己想象的太不一样了,自己真正明白了“台上一分钟,台下十年功”的意义。这里所有的学员刚开始都是从每次30个俯卧撑练起,到现在张扬自己能一口气做100多个。

由于练习钢管舞时运动量很大,需要先做一些热身运动,这样可以减少肌肉的拉伤情况,亦可以使你动作更加准确到位。比如古典芭蕾、瑜伽或健身操的拉筋动作,或者一些俯地挺身、仰卧起坐的动作。紧接着,就开始了

年轻就是要不断地挑战自己

钢管舞带给你的全身锻炼。它最突出锻炼的是腹肌、臀部和手臂上的肌肉。当你认真跳起来的时候,每小时大约可以燃烧掉身体里的250卡热量,所以钢管舞也是一种绝佳的锻炼心肺功能的运动。

现在做教练的张扬每天上课的时间长达8个小时,中间没有停顿和休息。“当上老师也不能放松自己,需要不断地提升自己的水平,正如自己当初选择钢管舞就是因为它更有挑战性。”钢管舞有一些倒挂着滑下来的动作,做起来相当好看,但如果是初学者或者力量不够的话,会有一些危险。每次开课,她都要跟学员讲要保护头部,避免意外造成的伤害。采访的时候,张扬正在给学员们上课,手把手地纠正她们做得不到位的地方。在历届学员里面,这个年轻的张老师口碑是很高的。

在采访中,张扬给我们看了看她的手,长

时间的练习让手上都起了茧子,但她说自己从来都不觉得跳舞辛苦,每次漂亮地完成一个动作,那是她最开心最有成就感的时候。张扬在自己家里也装上了便携式的钢管呢,这样在家里也可以琢磨一下动作,舞蹈不同的动作衔接会带来不一样的视觉感受,热爱舞蹈的她常常自己编排动作。朋友们到她家玩,都会惊呼着要上去试试呢!

因为父母工作调动的缘故,这个家在湖南的姑娘跟着到了郑州,并且在希娅舞蹈教练员培训中心当起了教练。平时没课时她喜欢逛逛街,这里有很多小吃都是在家里吃不到的。时值夏天,跟我们聊起时尚的张扬告诉我们,南方和沿海城市里流行的钢管舞一定会在郑州慢慢热起来,相信郑州也会慢慢向时尚之都迈进,因为它已经敏锐地捕捉到了这些时尚健康的元素了!

TIPS:钢管舞必备锦囊

高跟鞋或者靴子:12cm的高跟鞋是你想勾住钢管所必需选择的,也可以选择透明、绑带高跟鞋或者马靴,只要不遮到大腿部分就好,可以让膝盖自由伸展。穿靴子是为了保护你的双脚不疼,因为脚上没有脂肪,初学者擦在钢管上脚会疼。专家建议可以穿厚底的高跟鞋,这样不会伤害你的脊背。

性感服饰:不管是小可爱、迷你装,甚至性感内衣都可以。

短裤:穿短裤是为了在杆上方便做高抬动作,当用大腿裸露的皮肤夹住钢管不会下滑,这样才能完成很多动作。

钢管:准备一根竖立的钢管即可。
小道具:最常见的是羽毛围巾,记得一定要是色彩斑斓的。

练习场所:杆下的舞蹈动作在家就可以练习,老师会教您如何利用家里的桌子、凳子、门框等现成的工具进行练习,同时还可以在家进行一些简单的体能训练,有助于杆上动作的学习。

CD:练习好基本动作后,可以随个人喜好挑选适合的音乐。健身房里最火的是红磨坊中的《LadyMar-malade》、黑眼豆豆的《HeyMama》,即使是《天鹅湖》也能跳出别样风味。

防滑粉或体操专用手套:防滑粉保证舞者安全。

特别提醒:不要在上课前涂抹过多的身体油和乳液,这极容易在跳舞时引起危险。

汽车 美食 休闲

天津一汽河南省唯一星级4S店

专营:威志、夏利、威姿、威乐

22年经久不衰的品牌 有口皆碑的省油明星

天津汽车工业销售河南有限公司

电话: 0371-63730755 63633831

地址: 郑州市丰庆路与北环路交叉路北1500米路西

漯河销售电话: 13938026619 0395-2538999 信阳销售电话: 13723100187 0376-3809895

永城销售电话: 15036655288 0370-5127333 登封销售电话: 13939012288 0371-62853799

BYD 比亚迪汽车

F3 连冠攻势 钜惠万元

F6 尊贵攻势 钜惠万元

F3送车下乡, 优惠进行中... F6万元优惠, 限量抢购中...

五星尊贵座驾 年度中高级汽车

河南福澳森4S店 销售热线:0371-65699566 65699588 地址:花园路北路刘庄路口 五星服务服务热线:0371-65699186/7

新密福澳森:13073753019 驻马店福澳森:0396-2811777 巩义福澳森:13938286228 登封福澳森:0371-62858928

跃然新生 丁时代来临 全新1.8 T飞跃上市

静·省·强劲 2.0L柴油百公里油耗仅6升

河南泰胜汽贸

电话:0371-67635111(销售) 0371-67665799(售后)

4S店地址:中原路与西环路交叉东300米 中博汽车广场:13663850541

观影 新建文 快乐过暑期

6月活动精彩无限! 尽享尽享尽享尽在新建文影城!

午夜观影乐 影城在暑期推出“午夜零点剧场”活动,每天晚间零点整均安排一场精彩影片,除享受特价观影外,还可获赠精美礼品一份。喜欢夜生活的您又多了一个好去处。

考生乐翻天 在6.9日-6.21日期间凡是持本人高考准考证的学生到影城观看除3D以外的所有影片均享受25元特价优惠,陪同的家人同样可享受特价票的优惠。

原声电影乐 新建文影城首家推出原声电影剧场,我们将在每周末推出原声剧场,到新建文看原声电影剧场,体验原汁原味震撼。

儿童剧场乐 从六一开始,影城每周推出“暑期儿童剧场”,票价10元,喜欢看电影的小朋友和家长可以在新建文影城以超低的价钱观看属于自己的影片,全家观影,其乐融融。

机房参观乐 影城首家推出“看精彩电影百年文化”系列之机房参观活动,您在新建文影城将:了解电影文化,探索电影奥秘,揭开机房神秘面纱,感受五星级影城魅力。

影城地址: 黄河路经八路交叉口建文新世界商厦四层 博客地址: http://blog.sina.com.cn/xjwoscar

票房: 0371-63858209 63858206 团购: 0371-63858206