

# 兰州钢管舞培训班 兰州爵士培训班 |尚钢管舞基地

产品名称	兰州钢管舞培训班 兰州爵士培训班  尚钢管舞基地
公司名称	兰州尚钢管舞基地
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	兰州兰州市张掖路东丽大厦A座1402室
联系电话	0931-4602250 18793109080

## 产品详情

兰州钢管舞培训班 兰州爵士培训班 |尚钢管舞基地 钢管舞英文名字Pole

Dance；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，做出性感热辣的动作。而到了21世纪初，钢管舞已经演变成为一种时尚的健身减肥运动，在欧美白领中尤其是女性中极受欢迎。现代改良的钢管舞已经在争议中慢慢为人们所接受。其实，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，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，好像得集合全身的力气。钢管舞每小时燃烧500卡路里，一个半小时的钢管舞课程相当于你慢跑10公里，正常练习钢管舞20天可以瘦掉5公斤，练习钢管舞还可以减缓生活工作压力、增强女性自信、美容，预防皮肤松弛增加皮肤弹性、治疗产后忧郁症、增进夫妻感情、就业等等的优势。服装紧身上衣（专业服饰能够减少服装的束缚压力）。齐腿紧身短裤（裸露大腿，可以使皮肤贴合钢管），专业钢管舞漆皮靴（增加与钢管的摩擦力。减少皮肤的壓力）历史起源多种说法关于钢管舞的历史有很多种说法，有一种比较传统的说法是，它脱胎于12世纪一种原始部落进行生殖崇拜的舞蹈。现在比较流行的说法是：现代钢管舞起源于19世纪末美国日夜不休的建筑工地，最初是一些建筑工人拿着建筑钢管一边跳舞一边歌唱，在繁重的工作中娱乐一把，表现了美利坚民族开朗乐观的民族性格，因此，钢管舞也被视为世界十大民间舞蹈之一。经过长期调查研究史料分析，最后确认钢管舞起源中国可能非常大，受中国传统杂技影响行程。钢管舞灵感来源于传统杂技“爬竿”，经过形式翻新后以钢管为道具进行攀爬、倒立、悬挂进行舞蹈表演的一种新型舞蹈形式。如今的钢管舞可以说融合了杂技、瑜伽、舞蹈以及体操各项才艺于一体，通过舞台为表现形式的一种新型健身方式。如果从传统意义上讲，钢管舞传统杂技的产物，而通过近代和现代社会环境的革新，钢管舞如今已经自成一派，融合各种运动技巧于一体的一项舞蹈运动。增强自信提升气质钢管健身舞深受白领女性的青睐。为什么白领女性会如此喜爱钢管健身舞呢？经过与她们的交流得到的答案：她们觉得当在各种风格的音乐中热情奔放的舞动时，心中感到从未有过的舒畅，而且舞蹈动作易上手，简单、自然且美观。学习者并不要求舞者有专业的舞蹈基础，能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。当在音乐的节奏中起舞时，带来运动的快乐与艺术的美感，是不言而喻的。而在舞后，生活与工作的压力也就随之荡然无存。很多女孩初次来到练功房，当看到熟练的学员鸾飞凤舞的表演后，都非常怀疑能否学会杆上旋转，爬杆和倒挂金钩等等异常美观且高难度的动作。但她们在经过钢管舞的学习之后发现，只要敢于大胆的尝试和运用技巧就没有什么是做不到的，自己也能成为一名翩纤舞者。学习的过程中让她们找到了

自信，并将这种自信带到生活与工作中。而钢管舞作为一项时尚大方的健身运动，本身也就能带给人自信，并且衍生出女性更吸引人的气质。治疗产后忧郁症 很多产后女性，因为产后体重增加，身材变型，自信心受到很大的打击，容易患产后忧郁症。在钢管健身舞蹈的学习过程中，她们能很明显的看到自己的身材一天天苗条起来，加之舞蹈时进行快乐的运动，人自然而然就变得越来越开朗了。