北京钢管舞培训 专业钢管舞学校 钢管舞教练培训

产品名称	北京钢管舞培训 专业钢管舞学校 钢管舞教练培训
公司名称	北京禘舞国际文化传媒有限公司
价格	面议
规格参数	等级:初中高级 专业程度:业余班 专业程度:专业班
公司地址	北京市朝阳区西大望路3号院2号楼10层1025
联系电话	86-01087513209 13439387393

产品详情

钢管舞分为杆上技巧和杆下舞蹈两部分.杆上技巧完成时我们的整个身体是离开地面在空中完成的所有的身体重量完全靠身体的某一个部位的肌肉用力是完全的自身负重这就是body pump是一种无氧运动.这种氧运动使肌肉得到大强度的刺激而得到锻炼为了保持在钢管上的稳定造型全身的肌肉、包括腰腹肌都是收紧的所以全身的肌肉都得到了锻炼.钢管舞杆下的舞蹈运动效果也是相当好的.借助钢管每个舞蹈动作可以做到完全的舒展和完全的用力也是极好的有氧运动使我们的心肺功能也得到了加强.同时舞蹈中的甩头、弯腰等动作对我们的颈椎和腰椎也有很大的帮助一些慢性的颈椎和腰椎病甚至会在钢管舞的运动中慢慢恢复同时脂肪也会燃烧. 为什么人们谈到钢管舞时会有各种各样的反应或好奇或神秘或赞赏或害羞.....是因为钢管舞女郎的身材实在太性感了我们且不说性感一词是褒是贬就钢管舞女郎的身材来说是不庸置疑的.完美的三围紧致的细腰平坦的小腹以及整体身材的流线型健康美丽!

我们相信每一个女人从内心都渴望拥有这样的身材每个男人都会欣赏这样身材的女人.
为什么钢管舞女郎会拥有如此完美的身材呢?秘密就是----钢管舞 真正的钢管舞是非常耗费体力的一段十分钟的钢管舞燃烧的热量大约有200多个大卡是其它健身项目的几倍. 钢管舞是运动中唯一可以把有氧和无氧结合在一起的舞蹈.有氧运动和无氧运动结合在一起就能起 到一举两得的效果------燃烧脂肪的同时雕塑身材! 钢管舞女郎不用刻意的去保持身材在经常的表演训练中身体的脂肪自然很少肌肉线条自然很漂亮好身材是她们长期跳钢管舞必然的结果. 有氧运动和无氧运动完美的结合到一起的运动只有钢管舞不但有美的音乐美的灯光美的身材更有我们观赏时的美妙心情.把钢管舞看作美的化身看作一种艺术来欣赏.我们有何尝不能让自己也加入到这种美的境界----拥有钢管舞女郎完美的身材!

乘车路线：地铁十号线劲松地铁c口往南200米即到 地铁十号线潘家园地铁a口往北230米即到

公交线路：特8内.特8内快.99路.214路.300内环.300快内.368路.846路.848路.954路.976路.998路到潘家园桥北下车往北100米即到。

特3路.29路.41路.52路.457路.535路.541路.561路.601路.637路.683路.687路到劲松桥东下车往南200即到。

28路.运通107路.214路.638路.974路夜班到劲松桥南下车即是。

联系人：小聪老师 qq：1741030618 电话：13439387393

详细地址：北京市朝阳区农光南里1号龙辉大厦805