

FASHION



时尚

钢管纤体舞

SLIMMING POLE HOT DANCING!!



时尚塑身

火辣瘦身

在钢管上尽情热舞吧!

POLE DANCING

妖娆风情"管"不住

麦当娜、凯特·莫斯、珍妮佛·安妮斯顿、
安吉丽娜·茱丽、蔡依林、莫文蔚、李玟……

明星也为之疯狂!

我们的目标是:

20 < BMI (身体质量指数) < 24

胸腰臀比=84:62:86

DVD

练就钢管舞娘的

惹火身材

40分钟魅力教程
激辣舞步
分步教

王迪 雨泽 编著
成都时代出版社

FASHION



钢管纤体舞
SLIMMING POLE HOT DANCING!!

王迪 雨泽 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚钢管纤体舞 / 王迪, 雨泽编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.2

ISBN 978-7-80705-926-4

I. 时… II. ①王…②雨… III. 现代舞蹈—基本知识
IV. J732.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015992 号

时尚钢管纤体舞

SHISHANG GANGGUAN XIANTIWU

王迪 雨泽 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦明

廖高平

杨婧怡

中映·良品 (0755) 26740502

莫晓涛

出版发行
电话

成都传媒集团·成都时代出版社

(028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址

www.chengdusd.com

印 刷

深圳宝峰印刷有限公司

规 格

889mm×1194mm 1/24

印 张

5

字 数

120千

版 次

2009年2月第1版

印 次

2009年2月第1次印刷

印 数

1-15000

书 号

ISBN 978-7-80705-926-4

定 价

29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)25571666

序 言
PROLOGUE

To Refresh

魅惑能量 激情绽放

Your Charm

美国，“百变女王”麦当娜(Madonna)“Confessions巡回演唱会”首场在洛杉矶举行。演唱会上，她一身黑色骑马装性感诱人，手扶钢管大展高难度舞蹈动作，姿态大胆奔放诱惑无限，令现场气氛异常火爆。

百老汇音乐剧《吉屋出租》在北京上演时，莫文蔚受《吉》剧主办方邀请上演了一场惊艳全场的钢管舞。她的一整套动作做得非常连贯、有力，完全不亚于正规“钢管”舞者。

在北京个唱上，回归“性感”的李玟大玩钢管舞。黑色的镂空蕾丝，搭配着吊带袜，映衬着白色肌肤，李玟用钢管舞把自己的性感演绎到了极致。

起源于美国民间的激情钢管舞，如今已发展成为世界最流行的健塑身舞之一。它正以其独特的魅力吸引着全球各地的舞蹈爱好者，在推崇健身时尚的今天大行其道。

这套颠覆传统的健身舞蹈能使身体的每一块肌肉都得到有效的锻炼，跟随这动感的节拍，灵动地旋转，活力无限地在管上攀爬游移，不仅能增强心肺功能，强化下肢柔韧性和身体的协调性，更能高效燃烧体内多余脂肪，让你在享受舞蹈乐趣的同时减肥塑身，提升自信。

你还等什么呢？

赶快加入我们的队伍吧，用身体追随那奔放动感的节拍，在钢管上尽情释放你的激情与魅力，引爆潜藏在你内心的魅惑能量，让你享受香汗淋漓的欢畅和尽情摇摆的恣意，让你更加美丽、健康、性感……你会发现，魔鬼身材和明星气质，你一样可以具备！

目 录 CONTENT

钢管舞 性感健身新风尚 1 Pole Dance, Sexy New Fashion of Fitness

一、钢管舞的激情之路	2
Passionate Track of Pole Dance	
1. 钢管舞的起源	2
2. 钢管舞的发展	2
二、我的塑体新体验	3
My New Experiences of Body-shaping	
1. 钢管舞是一种瘦身方法	3
2. 钢管舞是一种塑身方法	3
3. 钢管舞是一种健身方法	3
三、我的生活新态度	4
My New Attitude of Life	
1. 让女孩更加自信美丽	4
2. 跳钢管舞和练瑜伽一样，是一种生活态度	4
四、性感热舞，明星也最爱	5
Stars All Like Sexy Dance	

钢管热舞前奏 进入娇柔舞动新世界 9 Former Preparation before Getting into the World of Charming Dance

钢管舞的基本动作	10
Basic Motions of Pole Dance	
1. 侧腰练习	14
Waist Side Exercise	
2. 后腰练习	15
Back Waist Exercise	
3. 臂力练习	16
Arms Muscle Exercise	

4.腿肌练习	17
Thigh Muscle Exercise	
5.撑韧带练习	18
Prop up Ligament Exercise	
6.前波浪练习	19
Front Wave Exercise	
7.后波浪练习	21
Back Wave Exercise	
8.外旋练习	22
Out Spin Exercise	
9.旋腰练习	24
Waist Twist Exercise	
10.舒展练习	26
Stretch Exercise	

3 Pole 魅惑钢管舞 妖娆风情“管”不住 29 Charming Pole Dance with Enchanting Expressions Out of Control

第一节 妖冶起舞	30
Start Coquettish Dance	
第二节 动人“舞”媚	57
Appealing Expression in Dance	
第三节 “恋”舞迷情	79
Fall in Love with Dance	

4 Pole 狂野辣舞 释放如火激情 91 Dance Crazyly to Release Your Enthusiasm

第一节 热辣起舞	92
Start Your Hot Dance	
第二节 激情绽放	98
Expand All Your Enthusiasm	





POLE DANCE

Sexy New Fashion of Fitness

钢管舞， 性感健身新风尚

带着撩人的迷醉气息，
POLE DANCE迅速上位，
成为名流中的时尚新宠。

麦当娜、安吉丽娜·朱莉、蔡依林、吴佩慈……

名媛潮女无一不爱这香艳热辣的都市幻舞。

夜色迷离，一起来释放性感能量，

尽管迷情于此吧，

除了妩媚妖娆的身姿和销魂蚀骨的气韵，

POLE DANCE还能带给你更多……

一、钢管舞的激情之路

Passionate Track of Pole Dance

钢管舞在人们的印象中，有着极富动感的舞姿和性感妖娆的气质。它因打破传统的舞蹈方式和别具一格的舞蹈风格而迅速走红，并以迅雷不及掩耳之势成为时下最受追捧的健身塑体运动。作为一种新潮舞蹈，钢管舞大受明星推崇，成为全球各大SUPER STAR演唱会的必备节目。在其它各个领域，钢管舞也有无数追捧者，就连女律师、音乐家、牙医和学生等原先和钢管舞八竿子都打不着的女性，也都纷纷呼朋引伴地加入了进来。

或许你对钢管舞还认识不深，或许你会有些许疑惑，没关系，让我们一起重新认识这种独具魅力的时尚舞蹈吧！

钢管舞是讲究肌肉耐力和身体协调的体操式舞蹈，直竖的钢管是其重要道具，舞者利用钢管借助舞动的动力，进行攀爬、旋转、倒立等动作，并在空中展示各种令人赞叹的高难度姿势。

1. 钢管舞的起源

钢管舞起源于19世纪末美国日夜不休的建筑工地。最初，一些建筑工人拿着建筑钢管一边跳舞一边唱歌，在繁重的工作中寻求放松和娱乐，之后便流传开来，成为社会广为流行的民间舞蹈。

钢管舞由劳动人民自编自演，舞蹈中充满着热情与奔放，表现了美利坚民族开朗乐观的性格。它是世界十大民间舞蹈之一。

2. 钢管舞的发展

从20世纪20年代开始，钢管舞因其独具魅力的表演方式在各种场所备受推崇。舞蹈者将自己的柔韧和性感通过绕着钢管做诱人动作来展现，以供人们欣赏。

2003年苏菲亚柯波拉为White Stripes乐团执掌的一支MTV里，凯特·摩斯以火辣的钢管舞舞姿展现给观众。随后，像娜塔利·波特曼和卡门·伊雷察等性感女星，也加入了钢管舞的舞者行列，以此来保持自己苗条的身材和性感的魅力。同年，欧美还开始出现钢管舞比赛，俨然将钢管舞从单纯的性感舞蹈，变成一项运动比赛项目。最近几年来，钢管舞更是借着口耳相传蔚然成风。

2005年左右，在伦敦，原本教瑜伽、普拉提斯或现代爵士舞的老师，将钢管舞与健身相结合，掀起了一场钢管舞的健身热潮。同时，由于受到女明星的带动，越来越多的英国都市女性通过钢管舞健身来塑造健康的性感。她们

的职业从银行家、会计师、慈善团体工作者到家庭主妇都有，年纪最大的六十多岁。

时下，英国许多运动组织也开始追捧钢管舞，包括“英格兰运动”这样的著名运动组织。“英格兰运动”的一位新闻发言人说：

“只要是安全的运动，那些鼓励人们离开沙发的都是好主意。”

21世纪的今天，钢管舞俨然演变成为新兴的舞蹈热潮，没有色情的挑逗，动作优美妩媚，女人味十足。作为一种健身运动，钢管舞的优点越来越为人们所重视，2007年中后期，国内各大

健身俱乐部都开始积极推广此项运动。

20世纪80年代后期，麦当娜“初出闺房”秀钢管舞技，喧声一片，从此路线被定为“叛逆”。2005年，麦姐成了47岁的麦姨，再次上演钢管秀，一片叫好。

20世纪初期，钢管舞还只是沦落在情色场所，为社会主流所不齿。如今，伦敦、香港、巴黎、东京、上海……钢管舞正以其独特的舞蹈魅力在全球各大酒吧大行其道，也因其强大的健身优势，钢管舞已逐渐取代瑜伽和普拉提斯而成为最新的时尚运动。

二、我的塑体新体验 My new Experiences of Body-shaping

一般意义上的钢管舞，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。而到了今天，钢管舞已经演变成为一种时尚的健身减肥运动，是一种有氧呼吸、促使全身血液循环的健康运动，在欧美白领中尤其是女性中极受欢迎。

1. 钢管舞是一种瘦身方法

块肌肉都得到有做锻炼的运动，特髻是手臂、大腿、臀部、腰部，能够起到很好的减肥效果。每跳1小时的钢管舞，可燃烧热量约1050焦。

2. 钢管舞是一种塑身方法

钢管舞是一种非常讲究肌肉耐力的运动，几乎打破了所有“运动塑身”的纪录，锻炼魔鬼身材的成效相当显著。

手臂：瑜伽教练在教学生头下脚上的动作

时，会提醒学生手放地上、脚往上伸，而钢管舞则完全靠的是手臂的肌肉动作，集合了全身的力气，使手臂细长而有力量。

腹肌：钢管舞也会练到腹肌。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，重心马上就往下移。

臀部：爬管子时就像孩童时的游戏，臀部内侧也会慢慢变得紧实浑圆。

初学者上了6堂课后，身上漂亮的肌肉线条就渐渐显现，钢管舞所彰显的热情、火辣及野性，与东方肚皮舞不分伯仲。

3. 钢管舞是一种健身方法

钢管舞是一种最新的健身方法，可以锻炼颈部和腰腹部的力量、下肢柔韧性和身体的协调性，是一种高强度的有氧运动。特别是上杆

动作，可以最大程度地锻炼腰、腿、腹肌以及头部力量，加速全身血液循环。如此有效的有氧运动，自然令脂肪以最快速度燃烧，减肥、瘦身、塑形效果是普通健美操、健身舞蹈所达不到的。同时，钢管舞还可以增强人体的心肺功能。

三、我的生活新态度 My New Attitude of Life

1. 让女孩更加自信美丽

对于比较含蓄的传统女性而言，钢管舞可以说是一种新生事物，它让女性有机会以一种张扬、外露的方式展现自我。据钢管舞教练透露，很多女性在刚开始学习钢管舞时都有些羞涩，但经过一段时间的学习后，都会变得活跃开朗、魅力四射，学会在舞蹈中尽情享受释放自我的乐趣。

钢管舞融合了性感爵士、肚皮舞、芭蕾等多种舞蹈元素，既要体现舞者的柔韧性，又要有热情奔放的阳刚之气，锻炼胸、臂、臀部等肌肉的协调分布，从而增加你的性感与自信。对于上班族的女性来讲，还可以放松身体、缓解压力和提高音乐节奏感。

2. 跳钢管舞和练瑜伽一样，是一种生活态度

钢管舞的性感，从穿衣服开始。个性的舞衣、绑带的马靴或是迷人的高跟鞋，就像芭蕾舞者穿上舞鞋，随着音乐的节奏，双手抓着钢管开始动作，优雅地微笑，身体缓缓地绕着钢管走动，把身体重量交付到钢管上，奔放地舞蹈。

当然，这只是前奏，很快，随着动感舞曲的加快，柔软的身体开始附着坚固的钢管做高难度动作，或是上下跳动，或做出劈腿、仰卧起坐等动作。这种撩人的健身运动除了能在钢管上锻炼体能、雕塑身材外，更能在欢乐的环境中，调节气氛、大秀舞技。跳起钢管舞，再文静的淑女也会变得风情万种。开始寻找自己内心的性感与自信吧，你会发现，自信在你的举手投足中慢慢流露。



四、性感热舞，明星也最爱 Stars All Like Sexy Dance

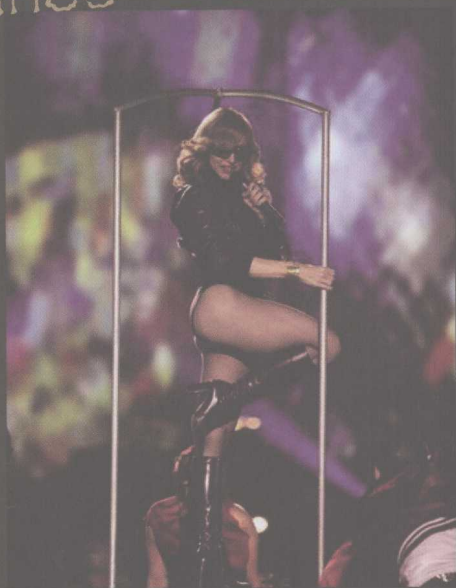
时而婀娜摆胯，时而激情旋转，
钢管舞燃烧着的是不息的生命之火，
性感、狂野、热辣……

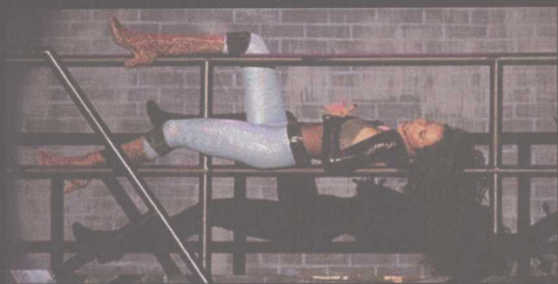
当女明星与钢管舞相遇，
碰撞出的是千万人的模仿与追捧，
一招一式都变得那么诱人。

著名摇滚歌星**麦当娜**可以说是将钢管舞推向大众的功臣。在她近年的全球巡回演唱会上，麦当娜不仅送上了自己的成名歌曲，还在舞台现场大跳钢管舞，让现场的歌迷大饱眼福。仅仅是一根钢管，就能带来与众不同的性感、妩媚的舞台效果，此举更是引来众多女明星争相效仿。

小天后**蔡依林**为了专辑《特务J》远赴英国伦敦苦练新“绝技”——钢管舞，还专门找两位舞蹈老师编舞，花了10天的时间排练。蔡依林对媒体说：“放假的时候我去伦敦舞蹈教室学习，看到一堂健身舞课很特别，就是钢管舞。我看到一个男老师在跳，学习的女性非常轻松，我觉得这种舞蹈非常帅，后来就决定在专辑中加入钢管舞的元素。”

Jolin在台湾淡水渔人码头开唱，吸引了超过三万名热情粉丝到场，连山坡都坐满人，甚至有人一大早就来排队。蔡依林一开场就带来热歌劲舞，经过苦练的高难度钢管舞配上节奏感超强的《特务J》，把淡水渔人码头现场的气氛炒到HIGH翻天。



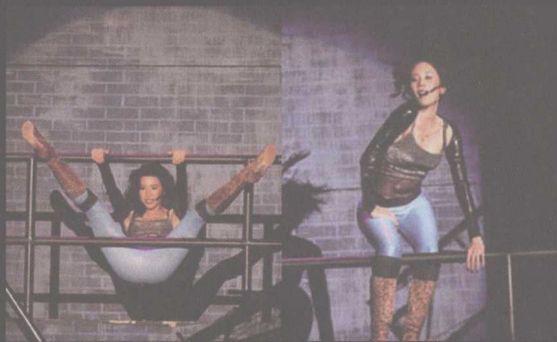


百老汇音乐剧《吉屋出租》在北京上演时，**莫文蔚**受《吉》剧主办方邀请上演了一场惊艳全场的钢管舞。舞台上，莫文蔚的一整套动作做得非常连贯、有力，完全不亚于专业的钢管舞者。

在某音乐会上，**容祖儿**做压轴演出，首度挑战钢管舞。在台上，白纱轻裹的祖儿边跳边唱，犹如一个白色精灵飘上舞台，充满着诱人的妩媚，令众生瞬间迷醉。多变的容祖儿，总让你领略到不同的美。

在北京个唱上，回归“性感”的**李玟**大玩钢管舞。黑色的镂空蕾丝，搭配着吊带袜，映衬着白色肌肤，让人看了血脉贲张。李玟把自己的性感演绎到了极致。钢管上的她，让人赏心悦目。

名模**林嘉绮**在T台上大跳钢管舞。钢管旁的她，描着性感红唇、摆动着修长美腿、挥洒着如瀑秀发，在台上尽现“清风瘦竹”之美。也许是腿长的原因，林嘉绮的动作不多，更没有什么高难度动作，可是其简洁的舞姿中，仍充满着最原始、最狂野的诱惑。



Spicy

Spice







FORMER

Preparation before Getting into the World
of Charming Dance

钢管热舞前奏 进入娇柔舞动新世界

你对那根极具魔力的钢管是否开始动心？
你身体里热情的细胞是否已经跃跃欲试？
是否已经迫不及待地想加入这项性感妩媚的健身运动？
别着急，
先做做热舞前的热身运动吧！
这不仅仅是一段热身，
它更是舞蹈的一部分，
掌握好了，
你将会更快更好地学习舞蹈技巧。
还等什么呢，
让你的身心一起释放激情吧！



钢管舞的基本动作

Basic Motions of Pole Dance

亲爱的，在正式进入妖娆性感的钢管舞学习之前，

让我们先来了解一下钢管舞的基本动作，

因为你将面对的是一套颠覆传统的健身舞蹈，

它将点燃你内心的激情。

相信我吧，

你会在这里找到一个全新的性感妩媚的你！



侧腰

难度指数：★

舞姿讲点：用双手拉着管，向侧面拉伸腰。

动作要求：腰部柔软。

难点：尽量地拉伸腰部肌肉。

细节提示：最初练习时，腰部的肌肉可能会痛，但练习一段时间后，情况就会好转。



拉管

难度指数：★

舞姿讲点：双手用力拉管，使身体上提。

动作要求：需要用很大的臂力。

难点：用双臂拉住钢管时，身体在空中坚持一段时间。

细节提示：如果双臂无法支撑起整个身体的话，可先练习自己的臂力。

摇摆步

难度指数：★☆☆

舞姿讲点：用右手抓管，围绕钢管走。

动作要求：要使身体走出惯性。

难点：迈步时，腿要先伸直再弯曲，然后脚尖在钢管的根部落地。

细节提示：一开始，走起来会比较机械、僵硬，多加练习后，就会很舒展、顺畅。



滑管

难度指数：★★★

舞姿讲点：身体沿着钢管往下滑。

动作要求：提臀、挺胸，保持“S”形身材。

难点：滑出柔媚的感觉。

细节提示：身体下滑的时候，是用脚尖点地的，重心很容易不稳。

