# 学钢管舞的好处有哪些[精选5篇]

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-26

*第一篇：学钢管舞的好处有哪些钢管舞一项特殊的健身运动，能使身体相关部位得到均衡而有益的运动，甚至比在体育场长进行体育运动更为有效。下面小编给大家分享学钢管舞的好处，希望能够帮助大家，欢迎阅读!学钢管舞的好处1、可以减肥健身塑身可随着时间的...*

**第一篇：学钢管舞的好处有哪些**

钢管舞一项特殊的健身运动，能使身体相关部位得到均衡而有益的运动，甚至比在体育场长进行体育运动更为有效。下面小编给大家分享学钢管舞的好处，希望能够帮助大家，欢迎阅读!

学钢管舞的好处

1、可以减肥健身塑身

可随着时间的推移，钢管舞在减肥塑身、提升女性魅力等领域的价值也得到了一定程度的开发：舞蹈中扭腰、踢腿、下蹲等动作，可有效改善腰部、臀部、小腿及大腿等部位的肌肉，以完美女性曲线。教练甚至表示，只要扶住钢管扎实做好每一个动作，就可得到相当于徒手做相同动作10倍、20倍的效果。上杆、旋转、悬挂等难度较高的动作则可以达到强健四肢、提高肢体柔韧性等目的。专家也认为，钢管舞对上班族女性放松身体、缓解压力、增强自信、提高音乐节奏感有一定帮助作用。而这种舞蹈的特殊起源又决定了其基本动作的性感与妩媚，有助于提升女性对异性的吸引力。

2、可以减缓生活工作压力

钢管健身舞深受白领女性的青睐，有不少外地学员甚至利用节假日或出差来武汉的时间专程来学习，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烈奔放的舞动时，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，并不要求舞者有专业的舞蹈基础，兼且是小班授课，老师能耐心细致地教导每一位学员，因此在这种氛围下，能很快领悟到钢管舞的要领与快乐.老师运用“自然教学法”，每节课都会专注的教她们一个结合基本动作的舞蹈套路，体验课程熏陶后，基本上每人都可以随着自己喜欢的音乐独立舞蹈一段了。当在音乐的节奏中起舞时，带来运动的快乐与艺术的美感，而在舞后，生活与工作的压力也感到减轻了许多。

3、可以增强女性自信，提升气质

很多女孩初次来到课堂，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，爬杆和做倒挂金钩等等异常美观且高难度的动作，在她们看来这是自己无法办到的.但在经过我们介绍后，她们几乎都是半信半疑的先报个10次尝试尝试的，但没想到在学习的过程中，轻松愉快的气氛与老师深入浅出的讲解让她们在每天只做一些简单的肢体锻炼的情况下便轻松掌握了舞蹈技巧。所以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来诠释美丽与x。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舞蹈运动，本身也就能带给人自信，并且衍生出女性更吸引人的气质.4、可以治疗产后忧郁症

自钢管舞开班以来俱乐部接受了很多产后女性，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。很多人看到在北京开设健身钢管舞罗兰老师创办钢管舞健身俱乐部初衷的报道，用自己的亲身经历告诉大家产后利用钢管健身舞恢复了身材之后，都希望自己的身材也能恢复到怀孕前的状态，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，北京他们那边有位学员lisa,有一次《北京新京报》的记者蒋理来到俱乐部采访，患有产后忧郁症的她竟然主动和记者介绍她自己，她非常高兴的告诉记者，“俱乐部20天了，已经减了12斤，来时是光脚秤的122斤，刚才还是穿着靴子秤的呢110斤了，如果减掉靴子可能都14斤了”。能说出这种话，谁还能相信她是个产后忧郁症的患者呢。

5、可以增进夫妻感情

大家都知道推广钢管健身舞最大的难度是钢管舞曾经有着不好的名声，很容易和艳舞等色情舞蹈联系在一起。但由此可证实，钢管舞确实能展现出女人性感的一面。古龙曾经有一句名言：淑女要有几分风尘女子的x，而风尘女子却要装得像个淑女。如此，两种女人都会讨得男人喜欢。钢管舞动作优美妩媚，女人味十足。一跳起钢管舞，再沉静的淑女也会变得风情万种。如果合理的运用钢管舞，是有助于增进夫妻感情的。有很多报了全年健身卡的同学，她们还会买一根便携式钢管回家，还请老公来帮她们扛回家，我们问起她们来得到的答案都是，装到卧室里跳给老公看，还要回去教他呢。这种充满着情趣的夫妻生活不正是人们内心都向往的吗?

6、可以交到很多朋友

钢管舞健身的方式和别的健身房里的健身方式不太一样，学习钢管舞的过程很多时候是需要大家互相帮助才能完成的，比如倒挂金钩这个动作，首次练习时需要老师的鼓励和帮助才能做到的，在相互帮助和交流的过程中，再羞涩的女孩都会融入到集体中的，很容易建立感情，一堂课后她们常常就成了无话不谈的朋友了。有一位学员叫王兰，因为她刚花了3000多在北京一家最型健身中心里办了健身卡，所以当她发现我们俱乐部时只报了个月卡，结果跳上瘾了，又续成了全年卡，她说等卡划完了她还要续。王兰自己介绍说：“那张俱乐部的健身卡我只去了两次，每天下班后我没有地方去，男朋友很忙，没有时间陪我，所以想去健身房里打发时间的，但是去了两次没认识一个朋友，她们好象健身得很投入，我也不好意思主动和她们说话打搅她们，我自己一个人在跑步机上跑得一点意思也没有，后来跟着老师去跳健身操，其他人也是跟着老师跳个不停，然后各自去冲澡，然后就走了，我再也不想去了，还是你们这里有意思，我已经交了很多朋友”

7、可以就业

目的在于向各个大的健身俱乐部推广此项运动，成为大众接受的健身项目，在国外很多瑜伽教练、普拉提教练已经转成钢管舞教练，早已成为健身行业中最热门的就业项目，有很多俱乐部想发展钢管舞健身课，苦于找不到钢管舞健身教练，来我们这学习教练的人几乎都已经是定向分配出去了，相信未来的半年以后，钢管健身舞教练的职业将成为中国健身行业中最热门的就业行业。

钢管舞的表演形式

1、固定钢管舞

钢管不需要区分轴承，它所展现的是传统钢管舞的动作，通过多年发展，便有了旋转钢管，但是在比赛中，固定钢管舞还是占有重要位置。

2、旋转钢管舞

人的创造性和对美的追求是无限的，旋转钢管舞可以让表演者演绎动作的空间广泛扩张，带给人们一种极大的视觉冲击力，但是提高了难度。固定和旋转钢管的共同使用，成为衡量钢管舞爱好者成功的标志。

3、单人钢管舞

钢管舞本身属于自由度较高的舞蹈，单人钢管舞的表演看起来就更为自然，可以更好表达自我，其舞蹈风格可以自己来决定。

4、双人钢管舞

比单人钢管舞的难度更高，不只是局限在两个人共同跳舞，而是难于动作和管上技巧的配合，双人钢管舞需要两人默契配合，但因难度较大，目前还未广泛普及。

钢管舞的起源

20年前，麦当娜“初出闺房”秀钢管舞技，喧声一片，从此路线被定“叛逆”。20年后，麦姐成了47岁的麦姨，再次上演钢管秀，一片叫好。也可能是受了电影《偷心》中娜塔丽·波特曼的蛊惑，愈来愈多的英国都会女性以钢管舞健身，借此塑造健康的性感。近几年，钢管舞在英国开始流行起来，英国女性突然发现钢管舞特别利于健身。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。两年间，伦敦几家钢管舞学校的学员增加了5倍，而制造钢管的厂商更是大肆庆祝，销售预定中心80%的订单都是由个人下订。

钢管舞学校的姑娘们穿上12厘米的高跟鞋，就像芭蕾舞者套上舞鞋一般，随着音乐开始在教练的带领下，用两手抓着钢管做动作，让自己慢慢绕着钢管走动，一边优雅地微笑，把身体重量交付到钢管上。将大V舞、女郎坐姿、火红太阳、埃及回旋等专家级舞步组合起来，还有只用一条腿高高倒挂在钢管上，手臂自由挥舞在一片观众赞叹的“哇”声中。钢管舞的自由性可以令你创作出属于自己的舞蹈。现在，欧美的健身房里，钢管舞(PoleDance)已经取代Pilates或是Yoga的课程，成为新兴的舞蹈热潮。没有下流的挑逗，动作优美妩媚，女人味十足。大明星麦当娜、安吉丽娜-朱莉、容祖儿、莫文尉蔡依林等都是钢管舞的推崇者。时下，英国许多运动组织都开始追捧钢管舞，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。这不仅仅是一项健身活动，每天花两小时在舞杆旁边，经过6周之后许多女孩说她们获得了新的自信。

**第二篇：什么是钢管舞**

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.钢管舞也会锻练到臀部肌肉,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.实践表明,初学者上了6堂课后,身上漂亮的肌肉线条就会出现,手臂练出的肌肉细长却很有力量.中国钢管舞国际化的开拓者依繁曾说:“每一个人都应该练习钢管舞,每一个女孩都应该练习钢管舞.”

钢管舞培训综观各钢管舞跳法,大概都差不多.先是在地上做暖身运动,然后再仿效古典芭蕾、瑜珈或健身操的拉筋动作,或者加上一些伏地挺身、仰卧起坐后,舞蹈开始.要穿上高跟鞋,就像芭蕾舞者套上舞鞋般,抚摸着钢管,准备沉醉其中.一开始要用两手抓着钢管做动作,让自己慢慢绕着钢管走动,再练习能够优雅地微笑,把身体重量交付到钢管上,透露自信的表现,然后轻柔地跳回地上,而不管多变化几个动作,都要能熟练的结合不同姿势,才会看起来更有架式.上海华翎国际钢管舞领舞DS培训学校全新旗舰店为华翎国际连锁培训机构在上海最大全新校区,于2024年3月8日正式开业.上海华翎国际钢管舞领舞DS培训学校全新旗舰店(浦东校区)及(长宁校区)斥巨资打造亚洲最豪华钢管舞教学条件及史上最强明星教练团队.上海华翎国际钢管舞领舞DS培训学校全新旗舰店有着豪华教学条件,设有钢管舞豪华大厅,酒吧领舞大厅,爵士舞培训大厅,集体授课,单独一对一小厅授课.所有学员零基础教学,包学会为止,校区住宿教学系统一体化.开业新生报名可享受8折的优惠,新学员免费提供公寓住宿,教练班终身免费进修,全国75家连锁分店免费转校.免费推荐学员演出就业.全国招生热线:021-50521551在线咨询QQ:798833888 手机:\*\*\* 徐老师

舞蹈课程:钢管舞管秀,钢管舞技巧,风情艳秀,酒吧炫舞,欧美爵士,性感爵士等

『培训舞种』

酒吧炫舞,风情艳秀(成品舞)

爵士【Sexy jazz(性感爵士)、New jazz(新爵士)Reggae(雷鬼)、欧美爵士】

专业钢管舞、成品舞、舞蹈编排等.『班级介绍』

一:业余班

适合以娱乐为主,对舞蹈富有浓厚兴趣、欲减肥塑身、提升形象气质,并在聚会场合以展示舞技作为娱乐的人群.开课时间为晚上18:00后

二:专业演出班

适于想从事酒吧领舞、舞蹈表演的学员,具备全能职业DS技能，可以在任意演艺场所轻松自如的展开舞蹈演出工作.开课时间下午13:30-18:00

三:专业(单项/多项)教练班

适于欲成为健身房教练或专业舞蹈老师的学员,挑战高薪.同时具备全能职业DS技能,并颁发各舞种的高级教练证书.同时具备全能教练的所有技能.开课时间下午13:30-18:00

『推荐理由』

1.拥有300平方米左右的活动面积,钢管是上海学校最多的一家.2.上课方式为循环教学,学生随到随学,教练按照每个学员的进度来教学.3.学校体制为全日制,并且专门针对零基础的学员哦!

注:要来校参观、试课或咨询报名的学员请提前一天以上

拨打电话预约,我们会提前安排工作

**第三篇：中国钢管舞国家队**

中国钢管舞国家队

2024年中国选手依繁进入钢管舞世界大赛24强后，钢管舞在中国开始受到关注。2024年10月，通过由国际钢管舞锦标赛授权的中国区钢管舞选拔大赛选拔，中国钢管舞国家队正式在天津成立。队员包括5名女舞者和2名男舞者，以及男女各3名提名替补舞者。

依繁2024年受到世界钢管舞联合会主席邀请，参加2024年世界钢管舞锦标赛，作为全球知名钢管舞运动赛事，中国选手将是首次参与，此举也带动了国内钢管舞健身业的发展；随之，2024年11月份，中国钢管舞锦标赛暨世界钢管舞锦标赛中国赛正式启动仪式，宗旨即选拔人才出国参赛推动钢管舞健身文化。

2024年中国正式加入了世界钢管舞联合会，2024年世界钢管舞联合会主席邀请中国选手依繁参加世界钢管舞锦标赛。2024年10月，依繁参加在匈牙利布达佩斯举行的钢管舞世界锦标赛，这是中国第一次派选手参加此项赛事。依繁晋级全球二十四强，并赢得了中国钢管舞竞技史上首枚奖牌。据悉，继上届以飞天造型让世界震撼后，依繁这次和队友将继续在世锦赛中主打中国风，力求在11月的世界锦标赛上惊艳全场。

随着首届及第二届中国钢管舞[1]锦标赛顺利举办，钢管舞健身文化在全国范围内迅速推广开，2024年6月2日第二届大赛现场，大赛策划人袁标说：钢管舞运动在欧美国家已经发展有近十年，中国爱好者水平相比国际有差距；但事实上钢管舞近年的发展形成受中国杂技影响，那么我们更没有理由不好好发展这项运动，它不但是一个适合不同年龄的健身方式，也是一种高水平的空中竞技项目。

在2024年中国选手依繁进入钢管舞世界大赛24强后，钢管舞在中国开始受到关注。钢管舞在专业舞蹈人士眼中是一项非常具有美感和欣赏力的舞蹈，难度很大，对于舞者的身体素质要求不亚于专业的体操运动员。钢管舞和花样滑冰、艺术体操等体育项目一样，是一项具有艺术表现力的时尚体育运动。

通过由国际钢管舞锦标赛授权的中国区钢管舞选拔大赛选拔，2024年10月，中国钢管舞国家队正式成立。

主要成员

中国钢管舞锦标赛组委会、世界钢管舞联合会及世界钢管舞组织中国总部公布了5名女舞者和2名男舞者，以及男女各3名提名替补舞者。

优胜劣汰 保障实力

据世界钢管舞组织中国总部的发言人表示，虽然公布了正式名单，但是这并不是一成不变的，为了保证队员实力水平和参加国际大赛的质量，将根据选手们的训练成果训练状态决定最终的出国参赛人选。

队员中长期表现不积极训练无成效，也将会施行淘汰制，保证整对整体的实力水平优良。此外，公布的3女3男在国内锦标赛总决赛获奖的选

手作为提名替补，她们如训练成效显著，经过评定审核将被会批准成为国家队的正式队员。

实力平台 出实力将

2024年第二届中国钢管舞锦标赛是在6月圆满结束的，比起第一届来，第二届的赛事无论从参赛选手的人数还是水平都有了很大的提高，难度和配乐、编舞以及优美度、连接也开始向国际先进水平靠拢。

虽然国内竞技钢管舞水平相对国际仍有距离，但在专业赛事的影响下，开始吸引更多的国内钢管舞爱好者积极参与，这次中国钢管舞代表队的成立也是吸引更多优秀选手的手段。经国际钢管舞协会及世界钢管舞联合会授权，中国钢管舞锦标赛暨世界钢管舞锦标赛中国区选拔赛，是竞技钢管舞中国代表选拔平台。

中国钢管舞代表队名单 主教练：袁标，中国钢管舞锦标赛暨世界钢管舞锦标赛中国赛策划人。队 长：依繁

队 员：谷薇、刘宁、宋瑶、曹诺、闫少轩(男)、刘岩(男)男子提名：莫小德、晨枫、丁瑞 女子提名：钰玟、孙闻竹、周文

比赛情况

2024年国际钢管舞锦标赛11月10日在瑞士苏黎世举行，中国钢管舞国家队会派出三名。

女选手和一名男选手参赛，女选手是依繁、宋瑶和曹诺，男选手是闫少轩，其中，依繁在2024年的钢管舞锦标赛中成功晋级24强，创造了中国选手的历史最好成绩。

**第四篇：钢管舞的几种表现形式**

钢管舞的几种表现形式

虽然现在钢管舞在全世界范围里仍受到一部分人的非议，可钢管舞作为一种时尚的健身运动，活力是无限的。而随着2024年世界钢管舞锦标赛的成功举办，也标志着钢管舞有了国际范围内的职业赛事。相信在不久的将来，钢管舞必将被大众所接受，成为全民的健身运动。下面简单介绍一下钢管舞的几种表演形式。

1.单人钢管舞

钢管舞本身就是一种自由度比较高的舞蹈，所以单人钢管舞表演看起来就相当自然，更容易表达自我。舞蹈的风格也可以自己决定。

2.双人钢管舞

相对于单人钢管舞难度要高得多，并不是只局限在两个人一起跳舞。难点在于动作和管上技巧的配合，双人钢管舞要求两人的默契配合。由于难度较大，所以现在还没得到广泛普及。

3.固定钢管舞

以钢管有没有轴承来区分，固定钢管舞所展现的是传统的钢管舞动作。经过这么多年的发展，即使有了旋转钢管。但在比赛中，固定钢管舞仍占据重要位置。

4.旋转钢管舞

可以说人的创造性以及对美的追求是无限的，旋转钢管舞使的表演者演绎动作的空间广泛扩张，给人极大的视觉冲击力，当然难度也大大提高。固定和旋转钢管的并用也成为衡量钢管舞爱好者成功的标志。

现在钢管风靡全球主要是因为其健身价值。在钢管舞锦标赛上是看不到任何色情成分的，所以希望大家能用一种广大包容的心态看待钢管舞，很多东西如果没有亲身感受又怎么能断下结论呢？在此，欢迎大家加入我们郑州钢管舞培训。

相关阅读：钢管舞培训对比京剧热

**第五篇：广州花都华翎钢管舞**

广州花都华翎钢管舞2024年10月18号正式开业--目前广州市花都第一家钢管舞教学基地。让专业的钢管舞、领舞、凳子舞、爵士雷鬼课程结合体进入广州花都区,课程：职业钢管舞培训、职业领舞DS培训、TB秀培训、健身美体钢管舞蹈、性感爵士、HIPPO钢管舞、雷鬼[Reggae]、热舞、钢管舞健身教练等课程。集体授课，住宿系统学校一起化

广州花都华翎钢管舞是广东省内一所规模庞大、专业、正规的舞蹈．专业健身，导师教练培训基地。目前为国内各大城市的知名连锁夜店定向培训钢管舞秀，酒吧领舞，爵士舞，茶几舞的主秀演员。学员毕业考核合格直接输送到CULB。优秀学员学习期间即可推荐工作。

学院环境幽雅、设施齐全、设有：钢管舞白领健身班·钢管舞专业演出班·钢管舞教练导师班·酒吧专业演出班·肚皮舞专业班·瑜伽教练班·普拉提专业班·椅子舞，茶几秀教练班班·爵士舞教练班

健身班：针对平时因工作繁忙没时间进行锻炼或缺乏进行专业健身知识的朋友，以健身美体为目标。

娱乐兴趣班：针对对舞蹈感兴趣但无舞蹈基础或基础薄弱的学员，让学员初步了解和学习各自喜爱的舞蹈，从中享受舞蹈所带来的快乐。

专业演出班：针对参加演出的专业舞蹈演员。

专业教练班：培养欲成为健身房教练或专业舞蹈老师的学员。

个人教学班：根据学员不同的个人要求，而采用的一对一教学方式。

高级舞编进修班：为已成为专业舞蹈演员或教练的学员而设立，更深一步培养学员对舞蹈艺术的理解以激发其对舞编创作的灵感为目标。

学习内容：钢管舞·酒吧领舞·爵士舞·肚皮舞·瑜伽·普拉提·椅子舞·茶几秀·体能训练、形体训练·服装搭配·化妆技巧·模拟现场演艺，让您能胜任各种场合CULB演艺需要。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找