Pole Dance อีก 2-3 ปีต่อมา Jamila กลายเป็นหนึ่งในนักเต้น Pole Dance ที่มีชื่อเสียงโด่งดังมากที่สุดในเมืองซิดนีย์

การเต้นโพล แดนซ์ เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ช่วยบริหารการทำงานของระบบหัวใจและคุณจะได้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ไม่ว่าจะเป็นขา หน้าท้อง แขน ซึ่งส่วนที่เด่นนักมากที่สุดคือบริเวณ upper body หัวไหล่ ต้นแขนและ... ไม่ให้คุณลดหรือเพิ่มสามารถการพของนักกายกรรมประกอบไปด้วยนะคะ เมื่อทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวจึงทำให้รูปร่างสมส่วน ช่วยสร้างและกระชับกล้ามเนื้อ เผาผลาญแคลอรี่รวมทั้งยังช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความเร้าใจและพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นอีกด้วยค่ะ

XXX pole dance

เรื่อง/ภาพ: Jamila S. ภาพ: ศรัณยา ว.

hi! fit & firm ฉบับนี้จะพาคุณเข้าสู่การออกกำลังกายที่เร้าใจและเร่าร้อนที่สุดแห่งแรกในประเทศไทยนั่นคือ XXX Pole Dance คลาสเต้นสุดฮอตที่จะให้หัวใจของคุณเต้นแรงมากกว่าปกติ

XXX Pole Dance โพล แดนซ์ การออกกำลังกายที่ผสมผสานศิลปะการเต้น จินนาสติก ยิมนาสติก แอโรบิค บัลเล่ต์และฟิตาซิส์ไว้ด้วยกัน ซึ่งในแต่ละท่าจะมีเอกลักษณ์โดดเด่นเฉพาะตัวเป็นท่วงท่าลีลาการเคลื่อนไหว โดยมีเสาตะลุมเป็นเสาไว้สำหรับการพรงตัว การออกกำลังกายชนิดนี้เริ่มต้นมาจากการเต้นรำบูชาเทพเจ้าในสมัยโบราณ ช่วงยุคหลังได้มีการพัฒนามาเต้นรำในไนท์คลับซึ่งเป็นความเร้าซึ่งและเมื่อผ่านไปจากการเต้นรำในไนท์คลับกลายมาเป็นศิลปะอีกหนึ่งแขนง จนพัฒนามาเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่สำหรับประเทศที่ได้รับความนิยมมากคือออสเตรเลียและอเมริกา

'Jamilla Deville' Miss Pole Dance Australia นักเต้น Pole Dance มืออาชีพจากออสเตรเลีย เป็นเวลากว่าทั้งสองปีแห่งการแข่งขันให้กับการเต้นเริ่มจากคลาสลีด บัลเล่ต์, แจ๊ส บัลเล่ต์, แอฟริกัน บัลเล่ต์ หลังจากนั้นจึงเริ่มฝึกกายกรรมแบบโรนสีขาว, โรนเท้า จนในที่สุดเธอจึงได้เป็นหนึ่งในนักกายกรรมร่วมแสดงโชว์ในงานไฮสิมปีกปี 2000 ที่ซิดนีย์ จากนั้นเริ่มเต้นด้วยตัวเองมาเป็นนักเต้น โดยพัฒนาจากทักษะความสามารถที่มีอยู่ จากกายกรรมมาสู่การเต้น

ส่วนใครที่ไม่มีพื้นฐานการเต้นมาก่อนก็ไม่ต้องกังวลและตระหนก **คุณอ้น ควอเมน ยินยอง เทรนเนอร์โพล แดนซ์** บอกกับเราว่าจะเริ่มจากท่าพื้นฐานง่ายๆ ก่อนเพื่อยืดตัวอย่างการเต้นรบเสาโดยใช้ปลายเท้าซึ่งเพียงแค่นี้คุณก็จะได้กล้ามเนื้อราวเพราะต้องกร้งตลอดเวลา รอเพียงคุณมีความตั้งใจและกำลังใจในการฝึกคลาสเต้นรำนี้ก็จะทำให้คุณสนุกสนานได้อย่างไม่รู้เบื่อเลยค่ะ

ก่อนเริ่มเต้นโพล แดนซ์คุณต้องเตรียมตัววอร์มร่างกายและยืดกล้ามเนื้อเพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ ส่วนการแต่งกายต้องเป็นเสื้อผ้าน้อยชิ้นหรือสั้นเท่านั้น เหตุผลก็เพื่อจะช่วยให้ร่างกายยืดเกาะเสาได้ดียิ่งขึ้น ถ้าคุณใส่เสื้อผ้าหรือกางเกงอาจทำให้ลื่นล้มได้ และรองเท้าก็ควรใส่รองเท้าบัลเล่ต์หรือเท้าเปล่า สำหรับท่าเต้นจะไม่ ใช่ ตายตัวโดยจะมีการผสมผสานการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน โดยจะแบ่งได้ดังนี้ 1. warm up การอบอุ่นร่างกาย 2. moves breaking it down, technique routine ท่าเทคนิค 3. conditioning strength specifically สุดท้ายคือ Cool Down Flexibility

ร่วมค้นพบประสบการณ์การออกกำลังกายแสนเร้าซึ่งได้ที่คลาสโพล แดนซ์ แคลิฟอร์เนีย ว้าว เร็กซ์พีเรียนซ์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับนักเต้นต่างๆ ได้ที่ แคลิฟอร์เนีย ว้าว เร็กซ์พีเรียนซ์ สาขาสยามพารากอน โทร. 0-2657-0999