群居部落⑮ 街舞

下期推出：第二季·装备时代

又亏本又失恋 小K体重反而涨了40斤

压力大吗 跳街舞吧

今天拿本报去“人参米”报名可抵现金30元

街舞这项时尚的运动，一经传入中国就成为了年轻人钟爱的项目，长沙“人参米街舞团”的教练小K算得上是长沙的活跃分子。

小K在北京上大学，大学期间迷上了街舞，“很喜欢街舞的节奏感和震撼的音乐，也为了能够引起女孩子们的注意，”小K透露了他的“阴谋”，“不过舞是学会了，可还是没有引起女孩子的兴趣，哈哈。”

毕业后，小K回到长沙，在新民路开了一家湘菜馆，一年就亏了十万。2008年在桃子湖商业街卖起了羊肉串，“你想想，突然从一个老板变成了卖羊肉串的，落差也太大了。”后来摊子还被城管没收了。在人生最郁闷的时候，街舞成了他的精神寄托，“那时候就跳舞来释放自己的压力，亏本了也跳舞，和女朋友分手了也跳舞。跳舞让我的压力得到了释放。”小K还表示，街舞是一项很健康的运动，能够起到锻炼身体的作用，“这是一种很有趣的运动，当年只有100斤的我，学了街舞以后，吃饭香了，不失眠了，体重涨到140斤了。”后来小K就干脆到好朋友TIM的人参米街舞俱乐部当了一名教练，开始了与街舞形影不离的生活。如今他已是长沙街舞圈子里小有名气的人了。 ■记者 刘涛 实习生 李振杰

当年烦恼的饭店老板现在很快乐

街舞QQ群

83544248 长沙人参米街舞交流群

84981849 长沙人参米街舞交流2群

街舞电影

《精舞门》《街舞少年》

街舞分类

LOCKIN、POPPIN、BREAKIN、HIP-HOP、HOUSE、JAZZ、REGGAE、NEW STYLE、KRUMP

学什么？

女生要性感 男生要耍酷

由于街舞充满了时尚和动感，并且能够锻炼身体，达到减肥的目的，而且收费也不贵，所以现在去俱乐部学街舞的人越来越多。

据人参米的TIM介绍，学习街舞的限制性不大，首先看个人爱好。建议女生选择JAZZ、HIP-HOP这种比较轻松、性感的种类。而男生则可以选择BREAKIN、POPPIN等比较劲爆、酷的项目。小K透露，在外面表演时BREAKIN是受到欢呼声最多的舞种。“一般学一两种比较好，不用学太多种。”TIM建议说。

怎么学？

练好基本功 再玩高难度

对于新学者，一般每次推荐10节课（每节课一个半小时），收费300元。TIM表示，1-2个月能掌握基本动作。而要学会如BREAKIN里头转（头撑地转圈）等高难度动作，则需要比较长的时间，“首先必须具备很扎实的基本功。”

在这些舞种当中，除了BREAKIN在练高难度动作时有一点危险性外，其它都很安全。不过在学习高难度动作时，只要按照教练的正确方法练习，也不会有什么危险。咨询电话：0731—84515751

■记者 刘涛 实习生 李振杰

本组图片均由 记者 范远志 摄

跳街舞的TIM是时尚的化身

把压力倒出来

大力士传奇（3）

03号选手何海军 实习记者 王翀鹰 摄

【姓名】何海军
【年龄】26岁
【居住地】长沙县星沙镇
【职业】个体
【比赛组别】相对组
【复赛成绩】卧推140公斤、深蹲130公斤；体重65.3公斤，得分4.13，排名第1
【技术特点】肌肉发达，爆发力强，拼劲足
【健身格言】健身难在坚持，贵在坚持。
【决赛宣言】力争第一，拼了！

都第一了，他还不服

本报与海东青健身俱乐部重磅推出的“湖南首届民间大力士挑战赛”总决赛12猛男中，26岁的何海军年龄最小，但在赛场上，他却是最“狂”的一个。海选第一场，何海军虽然卧推成绩并非第一，但由于体重轻，最终得分暂居榜首。何海军却不服气，“本来能举140（公斤）的，怎么才130呢？”果不其然，到了复赛，何海军成功举起140公斤，取得复赛第一名。

他是个健身狂人，几年来对健身的执着与坚持，达到了近乎疯狂的程度。从前买不起健身器材，何海军就拿石磨、石锁练力量；上大学后第一次踏入健身房，他又渐渐迷上了健美，每天不锻炼就浑身不自在。前年去外地实习，因为缺乏健身器材，他灵光一闪，就用啤酒桶装上沙子练。何海军说，“坚持”就是他的秘诀，健身运动，难在坚持，也贵在坚持，要让健身成为一种习惯。

■实习生 幺贺富 记者 陈普庄

不再担心被忽悠 不再担心要高价 不再为质量烦恼

装修质量行
直击工地现场

三湘都市报《三湘家居》在湖南率先发起，
全程跟踪报道装修过程，为您监督装修质量。
现诚邀会员参加，参加的会员有机会赢取万元装修大礼包，
并有机会成为《三湘家居》私房秀封面人物。

会员招募热线：0731－84326185 手机：13787157222 QQ邮箱：598981106

主办单位：三湘都市报全媒体 长沙市建筑装饰装修行业协会

承办单位：三湘都市报 华声在线 湖南在线 华声杂志 三湘手机报 华声手机报 每天传播网