

勇武跆拳道 魅力无极限

齐鲁晚报 “2013暑期运动训练营”

第三站
跆拳道培训
TAEKWONDO

跆拳道作为一项深受青少年喜爱的运动项目,以它防身健体的特性、讲求礼仪廉耻、忍耐克己、百折不屈的运动精神深入人心,在暑期学生兴趣班中,成为颇受追捧的运动项目。

□小霞

你想成为跆拳道黑带吗?

在很多影视剧,都有跆拳道这项运动的影子,尤以陶红主演的《跆拳道》最具代表性,说起来跆拳道黑带,大家都会认为是很厉害的人物,龙武精英的王经理告诉我们,很多来学习这项运动的孩子,都很喜欢武侠,对武术很感兴趣,但要想成为跆拳道黑带,不是那么简单的事情。

一般来说,跆拳道修炼者水平的高低,以“级”、“品”、“段”来划分。“级”分为10级至1级,10级水平最低,1级较高。一般初学者都从10级开始,也就是白带,然后依次是黄带、黄绿带、绿带、绿蓝带、蓝带、蓝红带、红带、红黑带、黑带,而通过暑期的短期培训,一般能晋升2-3级。

进入黑带后,才进入“段”,段位从低到高分为一至九段。如黑带一段、黑带二段……以此类推,知道了这些,很容易就会看到跆拳道练习者的水平啦!进入黑带一段后,在腰带上除了会有段位的明示,还有名字。如果未成年选手达到一至三段水平,则授予“一品”至“三品”。可见,漫长的跆拳道黑带之路,只有坚持,才能成为高手哦!

重视礼仪的运动

跆拳道中的“礼仪”是跆拳道基本精神的具体体现。跆拳道练习虽然是以双方格斗的形式进行,但是不管它怎样激烈,由于双方都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的,所以在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。因此在练习或比赛前后都一定要向对方敬礼,即跆拳道运动始终倡导的“以礼始,以礼终”的尚武精神。“礼仪”是跆拳道运动必不可少而且十分重要的组成部分。

培养意志力的运动

在参加跆拳道培训的人群中,我们看到了今年7岁的小路,他是在妈妈的陪同下来训练的,“我周围很多同学学跆拳道,我觉得跆拳道的道服很威武,穿上可神气了,加上每次来都能和小伙伴一起玩,所以非常喜欢来。”和小路不同,他的妈妈主要是想让孩子锻炼身体,增强体质才支持他来,在练跆拳道过程中,拉筋是非常痛苦的阶段,孩子会觉得特别辛苦,“本来觉得他太小,可能受不了,那段时间每次回家都说好累,但练习的劲头还是很大,他说要坚持训练,才能越来越厉害,这种坚持,让我们家长也挺感动。”的确,跆拳道除了能强身健体,练习的过程,还能锻炼孩子的意志,让孩子受到潜移默化的意志力教育。

暑期跆拳道培训注意

- 1、家长一定要为孩子选择有营业执照、有资质的培训机构。不要觉得跆拳道不具有危险性就随便报名,专业正规的机构一般都会为报名学员办理专业运动训练保险,虽然费用稍高,但训练安全有保证。
- 2、要坚持训练。一旦选择了跆拳道培训,一定要配合教练的教学,不要半途而废,否则,即便是有了一定基础,一旦中断,再学习都要从零开始。



TIPS:

暑期跆拳道培训注意

- 1、家长一定要为孩子选择有营业执照、有资质的培训机构。不要觉得跆拳道不具有危险性就随便报名,专业正规的机构一般都会为报名学员办理专业运动训练保险,虽然费用稍高,但训练安全有保证。
- 2、要坚持训练。一旦选择了跆拳道培训,一定要配合教练的教学,不要半途而废,否则,即便是有了一定基础,一旦中断,再学习都要从零开始。



“暑期运动训练营”合作商家优惠一览

操课类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
跆拳道培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身,还有减压作用	所有6岁以上的人群	凭此信息报暑期年卡赠送300元月卡一张	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、山财店	66813969 15063353888
散打防身术培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身,防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上	同上
青少年形体舞蹈	济南市全民健身中心	零基础学员均可报名	招收9岁-18岁少年	无	济南市经十路19166号(泉城公园西邻)	68606886
减肥类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
暑期青少年减肥运动营	银座健身	减脂、塑形、培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南冻源大街 索菲特大酒店2楼	86150000 82380000 88010000 88919399
球类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
乒乓球	济南市全民健身中心	长训班,一对一私教	长训班限招收具有一定乒乓球基础的学员,需经教练考核	无	济南市经十路19166号(泉城公园西邻)	68606768 68606782
游泳班培训一览						
指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话	
济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型变得更加匀称,是全身性项目,对人体的装饰、心肺功能都很好,还可增加抵抗力、免疫力,起到减肥作用。	暑期班7-50岁之间,幼儿班5-7岁之间,身体健康,不恐水,协调能力正常。	报名可获赠游泳装备一套(泳衣、泳帽、浮漂、背包)和游泳票2张,暑期班630元/期	英雄山路93号 四季花园游泳馆	82567553 82567552 89115833	
南郊宾馆游泳俱乐部		6岁以上的所有青少年及成年人	580元/期	南郊宾馆院内 山大千佛山校区	85198841 88392276	
银座健身天桥店暑期游泳班		6-16岁	680元/期	济南天桥区济泺路94号 第二工人文化宫F4	89002766	

参与商家报名电话: 85196380

小尺寸更亲民、2K转4K技术破解“内容门”

创维开启4K超清电视普及之路

今年上半年,国内市场4K电视的种类日渐丰富,令其逐渐形成市场热点。根据市场调研机构NPDDisplaySearch的预测,今年全球4K电视的出货量将达到50万台,而中国市场预计出货量将达到33万台。虽然市场潜力巨大,不过目前对于大部分普通消费者来说,价格和内容源问题依然是挡在4K电视普及之路上的两道坎,据悉,目前创维等厂商已经开始摸索推出更亲民化的4K产品。

小尺寸探索:

4K普及从卧室开始

毋庸置疑,电视的分辨率越高,越有利于大尺寸的显示效果,目前国内在售的4K电视都以84英寸等超大尺寸为主,而伴随着电视尺寸增加的还有这些超清电视的成本,这些“影院级”4K电视售价动辄十几、二十万元,与目前市场上主流电视产品售价低于万元的状况相比,它们算是“只可远观”的奢侈品。不过,目前一些聪明的厂商已经开始推出不同尺寸的全系列超清电视,试图用“卧室包围客厅”的模式来普及4K电视。比如在今年年初,国内电视厂商创维便率先推出了三款超高清云电视系列新品,覆盖了84英寸、65英寸和50英寸三种规格,而从消费者的反映来看,其中定位于万元级别的创维50E780U电视是最受欢迎的。

笔者在家电卖场观察发现,很多消费者对于创维50E780U的显示效果都赞不绝口,特别是在近距离观看时,这款产品的像素密度已经达到了桌面级显示器的标准。而作为一款50英寸的超清电视,其播放4K画面时在1米以外的距离基本不会有颗粒感的存在,对于那些居住面积较小的消费者来说是不错的选择。

业内人士认为,由于超大屏电视毕竟只是彩电市场的一小部分,而市场主流产品目前都集中在中等尺寸。因此在4K普及阶段,厂商选择发售50英寸到70英寸之间的“小尺寸”型号是避免曲高和寡局面

发生的务实之举。

2K转4K专利技术: 攻破内容壁垒

除了高高在上的售价之外,4K电视身上存在着与3D电视相同的缺点,即片源不足。目前不少彩电巨头推出折中方案,将4K分辨率电视再一次与普通消费者之间的距离拉近,而这些折中方案均以提升2K高清影片在4K电视上的显示质量为主要目标。

事实上,在50英寸的创维50E780U电视播放1080P高清影视的画面效果已经足够细腻,但我们还是为用户提供了特制的2K转4K技术。”在采访过程中,创维销售人员向笔者介绍了超高清云电视系列独有的4K图强引擎技术,当2K信号输入时,电视内置的图强引擎就开始对图像进行点对点分析,通过4KMRIT影像重组技术智能插帧,2K信号源也可以达到等效4K的视觉体验。当播放高速运动画面时,4K图强引擎会进行模拟计算,通过运动估算和运动补偿,进行场内插帧,以提升运动画质。

此外,创维销售人员还特别指出了画面传输时的损失问题,“事实上,目前一些4K电视的HDMI接口解码4K信号时是无法达到点对点还原播放效果的,为了实现传输、解码、显示的实时超高清,我们提出了一种4KHDMI技术,无论是2K还是4K信号,创维的4KHDMI接口都能全程无损地将信号进行接受、解码并传输播放,这样即使是播放一些1080P的视频内容时,创维的画面传输效果会更高。

在片源问题无法于短期内解决的情况下,目前国内厂商做出的这些技术探索无疑体现出了足够的诚意——如果消费者觉得某类商品逼不及,不该抱怨是他们的觉悟不够高,而是该好好思考如何让这些商品离普通用户群更亲近些。

康佳超高清非凡之作 屏显、核心、智控三位一体

2013年被广泛视为UD电视元年,彩电消费关注点回归到大屏和清晰度上。而智能云电视的空前活跃,上网冲浪、微博社交、游戏购物、智能互动等智能化功能,正改变着人们对电视的看法,并影响家庭娱乐体验。康佳多媒体事业部总经理林洪藩认为,相比互联网企业而言,这将是传统彩电厂商的新机会。日前,康佳新发布了全系列六核超高清双通道云电视新产品,以UD超高清打造卓越完美画质,领先升级六核“芯”优势,搭载最新Android4.2系统,从面、芯到智均为最新技术的集大成者,集更快速、更易用、更先进、更社交、更丰富等显著优势于一体。它既是先进科技和消费需求相融合的代表作,也是优势资源完美整合的结晶,更是目前国内市场上功能、应用最为独树一帜的UD电视产品。

面:大屏UD品鉴极简时尚Metro风

现场笔者了解到,康佳发布的新品均为大尺寸电视,主流产品更是全系列UD电视,在界面设计上,采用了当前最为潮流的Metro风格,宽大的荧屏不仅画面超高清,且操作界面极其简洁,是目前客厅娱乐视界最佳新选择。

UD超高清电视物理分辨率高达3840×2160像素,是普通全高清FullHD(1920X1080)宽高的各两倍,面积的四倍,显示设备的总像素数量达到了800万以上。UD超高清电视不仅更轻薄,画面更细腻,更避免了因为距离太近而产生的颗粒感;同时,高分辨率能显示更多的信息和细节,在操作应用方面,康佳新品电视拥有极速启动功能,在进行新闻阅读、PPT播放时可秒速打开,切换电视机画面。而且其全新UI界面设计借鉴了最时尚的Metro桌面风格,方块化的极度简洁风格让人耳目一新,用户的操控更加简单易快捷,得心应手。

另外,康佳双通道电视新品率先升级为PRO升级版,不仅可以同一屏幕上同时全屏观看两个不同画面,还能实现一屏二出,即把双通道任意一屏的播放内容,输出到手机、电脑等智能终端。

芯:六核擎动Android 4.2新快感

电视的智能IT化,也意味着其需要跟

电脑一样,有更强大的内“芯”。此次康佳的新品率先在芯片硬件上升级为六核驱动,高效利用双核CPU运算,让运行速度更快;同时,四核GPU的渲染加速,使得画面更清晰,色彩还原更逼真。

在六核的强力支撑下,康佳新品电视搭载了最新Android 4.2平台,体现了康佳在“核”领域上的话语权和操作系统升级上的领先地位。让人惊喜的是,基于Android 4.2系统,用户还能实现Android手机向TV的无线高清传屏,即可将手机上的高清电影,不用插线就能直接传到电视上播放。六核硬件性能和安卓最新系统的珠联璧合,给康佳UD电视注入了强大的动力和创造力,更多的应用、操作、视听的智能新体验都变成了可能,康佳六核UD新品称得上是当前智能云电视的翘楚。

智:超强智控乐享交互精彩新生活

随着智能云电视的兴起,电视机以其大屏大终端的优势,逐渐担纲起家庭娱乐中心的重担。它不仅好看、好玩,而且还好用,正逐渐成为居家生活不可或缺的智能集控中心。据悉,康佳推出的新电视机,独具家庭控制中心功能,该功能原理是通过各种常见家电的红外码数据收集在云端,通过语音智能理解用户的需求,反馈相应的发送指令给带红外发送的智能遥控器,以达到遥控器控制相应家电的效果,通过此功能,电视遥控器可实现直接调节家里空调的温度等。

不同于智能手机与平板电脑的直接触摸界面控制,电视更多是使用遥控器进行操作,因此在遥控器上,康佳也是苦心孤诣,别具匠心,在原有的Touch智控基础上,开发新一代遥控器——Touch智控-S作为高端智能云电视的标配,手写及虚拟按键双输入,领跑手写输入触控屏的功能。只需轻轻触摸就可以轻松换台或者操控家里的其他智能家电了,为用户提供更完美的人机交互新体验。

除此之外,康佳为用户的社交需求量身打造的微看、微博等自带应用,海量丰富的应用,如KKAPP2.0、教育(快看学堂)、游戏天地、商场,同样为用户生活带来诸多便利和愉悦。

平海健身游泳俱乐部

暑期游泳培训班 团报总动员

暑期游泳培训班:
招生范围: 7岁以上入学儿童, 青少年或成人。
学员要求: 身体健康, 感统和协调能力正常。
课程设置: 13节/期, 90分钟/节, 连续13天培训无缺课, 承诺包教包会。如有缺课, 可兑换当期泳票。
活动赠品: 游泳培训装备壹套 (含精美泳衣或泳裤, 硅胶泳帽、浮漂、背包共4件)。
培训日期: 7月22日—8月3日; 8月5日—8月17日; 8月19日—8月31日
培训时间: 8: 30-10: 00 10: 30-12: 00 13: 30-15: 00 15: 30-17: 00 17: 00-18: 30 19: 00-20: 30

暑期幼儿游泳培训班:
招生范围: 5-7岁之间幼儿。
学员要求: 身体健康, 感统和协调能力正常。
课程设置: 15节/期, 90分钟/节, 连续15天培训无缺课, 承诺包教包会。如有缺课, 可兑换当期泳票。
活动赠品: 游泳培训装备壹套 (含精美泳衣或泳裤, 硅胶泳帽、浮漂、泳镜和喜洋洋背包一个, 共5件)。
培训日期: 7月15日—7月29日; 7月31日—8月14日; 8月16日—8月30日
培训时间: 9: 30-11: 00 15: 30-17: 00

现在报名: 送游泳装备礼包, 另赠年度游泳票2张 (价值80元)

数量有限, 送完为止!
咨询电话: 89115833 82567553 82567552
培训地址: 英雄山路93号 泉景四季花园小区内
乘车路线: 4、27、35、K52、64、65、67、76、88、K93、203四季花园站下车即到。

这个夏天就“耀”瘦

银座美容引进山东省首台冷冻溶脂仪

随着整形技术的日新月异,想要塑型、雕塑身体曲线的潮人一族,确实有不少方法可以选择。虽说少吃、多运动,维持良好生活作息才是减重的最佳方式,但如果久坐不动、贪吃甜食,减去的脂肪还是会重新上身。由银座美容省内独家引入冷冻溶脂仪,让女性公认的最难减腰腹部赘肉,彻底消失不见!

冷冻溶脂灵感源于小孩吃冰棒

2009年美国新研发的冷冻溶脂问世,这项减脂技术来自于美国哈佛大学一项研究发现,欧美国家小孩爱吃冰棒,体型略胖,但却拥有一张小脸,原因是脸颊经常处于低温状态,因此不容易囤积脂肪,所引发出成“冷冻溶脂术”的原理,就是利用脂肪内的三酸甘油酯在5摄氏度会转化成固体这一特点,通过非侵入性治疗器传递冷冻波到想减肥的部位,之后转成固体的三酸甘油酯会提早老化,再通过正常的代谢过程,温和地被消除及排出体外,从而使脂肪层逐渐减少,达到局部减肥的目的。

冷冻溶脂让您不动刀也窃窕

传统的抽脂会动刀,伤口大且复原慢,冷冻溶脂在手术中不需使用止痛药,也不需麻醉,在进行冷冻溶脂过程中能舒适地阅读、看影片、打计算机等,或者小憩片刻,不仅上班族女性,产后妇女为之心动,甚至还有不少男性商务人士等,也乐于尝试此种溶脂法,怕痛、怕挨刀的爱美消费者,可以藉由使用冷冻溶脂技术,将腰、腹等部位的难减脂肪,安全且轻松的击碎。

冷冻溶脂安全且效果明显

这一“冷冻溶脂术”不会造成长期或明显的副作用,由于冷冻效果只会针对脂肪层,因此不会冻伤内脏,也不会伤及皮肤。根据临床研究显示,接受“冷冻溶脂术”后的2个月至4个月内,脂肪层厚度平均减少22.4%,身形大约能维持9个月至12个月。建议接受2至3次的疗程,每次间隔约3个月,局部脂肪就可达明显的消除效果。

专家指出,冷冻溶脂不用麻醉,受术者不易觉得疼痛,且没有恢复期问题。如果胳膊、大腿、腹部、侧腰等部位堆积了肥厚的脂肪的爱美人士,不妨考虑尝试。

和谐广场店 咨询电话: 88904444
索菲特店 咨询电话: 86013333
青少年运动瘦身专线: 86150000 86022222



微信关注即享免费好礼

