

散打练起来 健体又防身

散打是一项以踢、打、摔为内容，是应用武术这一传统技法进行对抗的运动，在暑期培训的诸多项目中，散打不仅健体还能自卫，不仅让对中华武术有浓厚兴趣的青少年喜爱，还得到很多年轻女性的追捧。

□小霞

爱上散打防身术的理由

● **理由一：防身减肥** 对于散打爱好者来说，每个练习者都有不同的原因和态度。在龙武精英跆拳道散打俱乐部里，我们见到了来参加训练的90后女孩，她是一名高中生，利用假期学习散打这项比较“爷们”的运动，她有自己的想法，“我觉得女孩子练散打也挺酷的，每次练完就出好多汗，练了1个月，瘦了4斤呢，还锻炼了身体，再说，散打还有防身的效果，多练练，对自己还是有好处的。”

由于散打是以双方互相对抗为运动形式，这就要求练习者在实践中正确把握进攻的时机，防守要到位，反击要及时，同时还要针对不同的对手和双方临场的变化，提高应变能力，这一切都完全起到了掌握防身自卫和克敌制胜的技能的作用。而对于散打的减肥效果，根据一份研究报告称，通过练习散打，身体每小时可以燃烧350到450卡路里的热量。

● **理由二：得到力量和智慧** 在练习散打防身术的人群中，以男性青少年为主，他们大多都有“武术”情结，“我不崇尚暴力，来学习散打当然不是为了打群架，我非常喜欢在练习过程中得到的力量练习，而且这种对抗性的运动，挺刺激的，斗智斗勇，比只是单纯的运动练肌肉，有意思多了。”一位经常练习散打防身术的大学男生这样说到。

散打爱好者通过学习和训练，能够发展人的力量、耐力、柔韧、灵敏等素质；同时，散打又是一项对抗性体育运动，可以发展人的心智，通过长期的散打训练，可以形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

● **理由三：释放压力强身健体** 对于大多数练习者来说，练习散打防身术主要是为了锻炼身体，增强体质。喜欢散打运动的白领王蕾说：“我一直就找一种练习后感觉非常爽的运动，终于让我找到了，每次练完散打，我的感觉就是特别痛快，工作和生活中的琐事在那一瞬间突然就消失了，这项运动，真是很适合跟我一样想法的人。”

散打的严酷训练，伴随着武术中的纪律和技术，可以对挫折感和愤怒的治疗产生奇效，可以减少和释放压力。



TIPS: 暑期散打培训注意

1. 家长一定要为孩子选择有营业执照、有资质的培训机构。不要觉得这项运动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。压腿是散打训练课中不可缺少的首要环节，初学者必须先过这关，初学者千万别为了动作潇洒、飘逸去力求速成，而应由轻到重，不能用力过猛，如果一下子用力过大，就容易把韧带拉伤，就不能进行正常训练了。
3. 初学散打，要忍受拉韧带痛苦；攻防练习，要承受击打和抗击打的皮肉之苦；进行实战，要克服胆怯、犹豫、紧张、鲁莽等不良心理反应。

“暑期运动训练营”合作商家优惠一览

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
暑期青少年减肥训练营	银座健身	减脂、塑型、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8楼	86150000 82380000 88010000 88919999
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
网球	济南市全民健身中心	初级班、提高班、长训班、启蒙班、一对一私教	提高班、长训班限招收具有一定网球基础的学员。	无	济南市经十路19166号 (泉城公园西邻)	68606770 68606782
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5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	66813989 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
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，对人体的柔韧、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530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	85188841 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

漫漫长假 武动一下!

放暑假了，如何度过一个欢乐又有意义的假期，成为广大家长与孩子共同关心的问题。

笔者获悉，龙武精英跆拳道散打俱乐部针对放假的同学开设了集健身、防身、瘦身于一体的暑期班，精品课程有跆拳道、散打、防身术、体育艺术高考培训等，为所有学员办理正规训练保险，该俱乐部全国有十五家分馆，八年培训经验，专业的教练团队，师资力量更有保障！

报暑期卡赠送全套服装器械与保险。为了回馈广大晚报读者，凡持本广告报名的顾客，立赠300元月卡一张！

● 地址：
泉城广场馆；玉函馆；山财馆；工人新村馆；经七路馆；高新区馆等。

● 咨询报名电话：
0531-66813989
15063353888

冷冻脂肪 炫出身材

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、雕塑身体曲线的懒人一族，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，但却都拥有一张小脸，原因是脸颊经常处于低温状态，因此不容易囤积脂肪，所引发而成。“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送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窈窕

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，也乐于尝试此种消脂法。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、腹等部位的难搞脂肪，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

