

30名小记者走进奥林健身中心进行体验

**原来有氧运动
不用背氧气瓶**

22日,我和小记者团的同学们一起来到了奥林国际健身中心,体验了各种运动器械,感受了不一样的健身文化。

我来到健身中心的一楼,就被这里宽敞明亮的外部环境所吸引,参观了整个健身中心之后,我就更喜欢这里了。大厅的拐角处是个乒乓球室,门口有很舒适的沙发,供人们在这里休息。还有一些报纸供人们翻阅。2楼到4楼是各种健身器材。

活动期间我还检测了肌肉含量和脂肪含量。根据检测数据,我清楚的了解到自己的身体状况,阿姨还根据我的身体情况为我指定了运动方案。

之后，我就来到向往已久的各种健身器材面前，一一进行“享受”式的体验。先来个有氧运动吧。初次听到叔叔说“有氧运动”这个词的时候，我还傻傻的以为要背着氧气瓶呢。我迫不及待得上了一辆自行车，兴奋的运动起来。

欢乐的时光总是过得太快，还没体验够就该回家了。我期待下一次的体验活动快点到来。

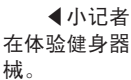
经区实验小学 三年级三班
孙茂茗

本报6月26日讯(见习记者陈乃彰) 为了让小记者们体验健身的乐趣,提高自身身体素质,22日,本报小记者体验活动走进威海奥林健身中心,免费做

了肌肉含量和脂肪含量的测试。同时,小记者在健身教练的指导下,免费体验运动器械。

在活动中,不少小记者都锻炼得汗流浹背,让小记者们过足

了“健身瘾”。本次体验活动不仅吸引了小记者,陪同家长也兴趣盎然。家长王女士说,她的孩子平时就喜欢锻炼身体,今天得到了专业健身教练的指导,受益匪浅。



见习记者
陈乃彰 摄

一次体验,爱上健身

22日,我走进了奥林国际健身中心,这里是让人充满活力的地方,各种各样的健身器材让我眼花缭乱。

奥林国际健身中心第一层是大人们健身的地方,各种器材可以供大家选择,有练臂力的、有练腿力的……第二层是娱乐加健身的地方,有乒乓球室和台球室,还有练功房。第三层是测试肌肉含

量和脂肪含量的地方,还有一个很大的休息室。我和小伙伴们一一做了测试,有人测试很正常,有人测试肌肉偏少,而我却测试的是肌肉饱满,但脂肪过盛。我下定决心,以后我得好好锻炼身体,要把多余脂肪变成肌肉!

测试完,我们来到三楼,我马上被这里的一桌台球吸引了。我环顾了一下四周,发现了台球杆,

于是我随便打了几杆，但是老是打不准。就在这时，有老师走过来，手把手地教我打了起来。我掌握了要领之后，和我的小伙伴来了一局较量。经过激烈的几个来回，我和我的小伙伴打了个平手。

这次体验我觉得很过瘾,爱上了健身也爱上了台球。下次一定约同学们一起来运动!

皇冠小学 五年级二班 姜冠宇

我离健美男子 还有很长距离

22日,我和同学参加了《齐鲁晚报》的小记者活动——去奥林国际健身中心去测量肌肉含量和脂肪含量,正好我早就想去测量一下我是否是健美的体型,好不容易有一次机会,我喜上眉梢地跟着妈妈乘车去了目的地。

到了目的地，教练带着我们上了四楼，进行了依次测量，为了更精确地测量我的体质，教练让我们脱了鞋和袜子，站在一个仪器上。测量完了，我一看，只有脂肪量和体脂百分比是达标的，其它要么就是超标要么就是不达标，肌肉评价属低肌肉范围。综合得分是66分。哎！看来我离健美男子还差很远，从这里看出了我以后应该加强锻炼，不能只在沙发上看电视玩电脑，多吃菜少吃肉，不挑食。

接下来我和同学去了3楼，我们一起去打了一会台球，我是第一次打台球，我还打进了一球，真是太有意思了！

最后我们恋恋不舍地走了,我感觉加强锻炼使我健康又快乐,有更充沛的精力去做我的事情!

皇冠小学 五年二班
王梓铭

 <h1 style="text-align: center;">易多便民信息</h1> <p style="text-align: center;">更多详情请登陆：www.eduo5.com 刊登热线：5232611 5216138</p> <p style="text-align: center;">便民信息版：基本格：2.5平 每格9元，长期优惠。本栏目特惠：基本格1.2平，刊登三个月120元，限一格。（手工活，贷款、房产除外）</p>											
家政服务 万鑫添福养老 专业照顾自理、不自理老人。一中西凤凰城 地址：西河北村委西390号 电话：15863103802 爱心养老院 依山傍海，清闲安静，招收：不自理老人，给予亲人般的护理。另招做饭人员。孙家疃别墅 13371189386 洁立方油烟机清洗服务中心 免拆清洗油烟机。13371172295 通下水道、清化粪池 13176806856 真诚家政 3630062 出国代办、货物装卸、催乳师24小时服务、清洁消毒、搬家疏通、清洗维修油烟灶具水电电脑空调等家电、保姆陪护月嫂、婚介、房产		超高价收旧货 家电，家具，一切旧货。15906308756 上门收旧货 13061189021 招生信息 星升拉丁舞 5274616 西点蛋糕培训办证 5679877 回收信息 回收购物卡、加油卡 13361198566		饭店急转 高区昌鸿北站点，营业中的饭店转让，房租低，位置佳，因有事急转，接手可盈利，可实地考察，非诚勿扰。电话：13356811161 汽车装潢店快修店转让 转让海滨南路多年老店，客源稳定，货物证照齐全，接手即可盈利，面积150平，非诚勿扰。电话：15263109995 大型门诊对外承包 高区大型门诊科室对外承包，另招聘大夫10名，护士20名，证件齐全。电话：18606317445 转让市中心连锁酒店 大型连锁酒店，接手即可盈利（因店主到外地发展）急转。电话：13754622830张先生 门市出租 高区金谷房地产蓝堡楼下，单层210平，费用低，适合多种经营。13306309891 5258032 营业中特色饭店转让 市一中北钦村营业中特色饭店、装修独特、客源稳定、设施人员俱全、接手即可盈利、有事割肉急转、无实力者勿扰。13356809691		批发水泥沙 13869044507 瓦工全活、钻眼、砸墙 15954032168 批河沙、水泥、砖、砸墙、拆除 13863176690 水钻打眼砸墙搬运 15063100601 厂家防水：13863025482 房屋维修水电暖安装 投资贷款咨询 无抵押信用贷款咨询 无户口限制，上班族生意族均可办理费率0.78。 郝经理 电话：15063114176 小额贷款咨询 1-20万半 小时放款 15662395555 大额贷款咨询、信用卡、取还养、户籍不限 18563144678 恒昌信用贷款咨询 最低 1.78% 13963109427 刷信用卡 0.8起 办理 POS 机 13296317617 专业理财 13153300100孙 正规无抵押信用贷款(1-50万) 无贷前费用用个人月收入1500以上，公务员企业均可办 18660368133		工伤、交通、房产代理 13287870703 征婚启事 女，43，离异，一女已独立，有房，自营，寻身体健康，豁达的男士，可落户我家。电话：13465105702 女，57岁，丧偶，无孩，温柔善良显年轻，自营生意，寻脾气好、踏实过日子的老伴共度晚年，贫富不限，没房可住我家 13475140410 女，37，离异，无孩，自营，有房独住，寻勤劳对感情认真的男士结婚 13465102762 女，64岁，教师退休，有房住，一女独立，觅身体健康，感情专一的男士，可落户我家。电话：15063141431		小锅卫星免费看中央及省台 13863062118 特种工作证、培训、办理 5251398 Excel 培训、VBA 管理软件开发定制 5981402 大姐家政 品牌家政 安置一人，幸福两家人 开设月嫂、育婴师、陪护、养老、护理培训，颁发证书，全国通用。日常家务 1500-2200 元，钟点工 800-1500 元，看小孩 1800-2800 元，护理老人 2000-3500 元，医院陪护、月嫂 3000-8000 元，家庭、单位保洁，职业服务。市中心部 5286600 经区分部 5900450 高区分部 5288578 汽车贴膜、加装原车导航，建筑贴膜。超低价，可上门服务。 13256316395 宏业家政 专业清洁室内，洗油烟机。13562197201 招聘信息 物业公司招理石保养工男55岁以下，月资2000元 18606415616 虚位以待	
虚拟以待 旧物回收 超高价收空调 13455854631 高价回收旧货 各种废旧物资，金属铜、铁、铝、塑料等。13475148219 专收空调冰柜 15662328591		转让信息 福彩店转让 环翠区盈利福利彩票店转让；华联购物营业中鞋店低价转让，价格面议。15216319760 急转品牌饰品店 新店开业月盈利1万左右，月租7500元一个月，如连货带柜台转25万。13176800839 快速钻井 金源钻井 18063122999 百米一天完工，保证出水量。 利生打井队 13863069169 快速打井百米两天 三江水井 13562121216 装修·防水		综合类 永进家政 月嫂、保姆、钟点工、陪护培训月嫂 5234348 祥云家政 开设月嫂、育婴师、物业管理师、保姆、护工培训班，颁发合格证书，全国通用。祥云总公司 5221115 环翠分公司 5274588 经区分公司 5900933 律师案件代理司法鉴定咨询 5335007 婚姻、劳动、交通案件代理 15263189115							