



“我运动，我快乐！”

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，提高自身的身体素质，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，小记者还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浃背，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。



◀小记者在体验健身器械。
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，进行了依次的测量，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



易多 便民信息

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)

更多详情请登陆：www.eduo5.com

刊登热线：5232611 5216138

家政服务

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

回购物中心卡、加油卡 13361198566

周易预测

缘分起名苑(本地人) 13255662740

周易预测起名 15662392301

虚位以待

旧物回收

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

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

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

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

快速钻井

金源钻井 18063122999

利生打井队 13863069169

三江水井 13562121216

装修·防水

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

工伤、交通、房产代理 13287870703

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

征婚启事

女，43岁，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岁，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

综合类

正规无抵押信用贷款 1-50万

无贷前费用个人月收入 1500以上，公务员家庭均可办 18660368133

大额贷款咨询、信用卡、取还

款、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

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

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