

暑期运动多 瘦并快乐着



D04

齐鲁晚报

都市消费·健身 2014.7.11 星期五



首站：减肥训练营

“暑期运动训练营”开营啦！

对于每个孩子来说，拥有健康、苗条的身材是自信的源泉，而越来越多的垃圾食品、家长的宠爱，让很多处于成长期的青少年成了“小胖”，这无疑给他们的生理、心理带来了严重的负担，这个暑期，让我们甩掉烦恼，瘦起来、快乐起来！

□小霞

暑期减肥营——快乐暑期新选择

对于怎样度过漫长的暑期，是件非常令家长头疼的事儿，尤其是很多提倡让孩子快乐成长的家长，他们不希望孩子的暑期被无休止的暑期培训班占据。

“本来孩子平时学习就很累了，暑期最好让他做些自己感兴趣的事情，最好不要和学习有关，孩子健康快乐比什么都重要”来自济南的李先生这样说道。今年，他打算带自己15岁的孩子参加暑期减肥营：“我们的孩子从小爱吃不动，看着他一天比一天胖，我们两口子都犯愁，整天互相埋怨，知道孩子胖了没好处，也没有办法，不能节食，也不敢吃药，怕毁了孩子健康。以前对减肥训练营也有所了解，就趁孩子暑假来试试。培养他良好及健康的生活及饮食习惯，就算磨练一下也好，如果真的减肥成功，就更让人欣慰了”。

减肥营专家：有你们相伴的暑期，每年都很难忘

银座减肥营的营长任勇告诉记者，每年的暑期都和这些孩子们相伴一起走过，其中交织着汗水、坚韧，甚至是泪水，但每年的暑期因为他们的到来，都过得非常开心、有意义。“每年印象最深的，就是闭营后，会陆续接到很多家长的电话，说孩子在我们这里减肥成功后，生活中也逐渐养成了健康科学的饮食习惯，对一些垃圾食品敬而远之，并且也会经常运动，其实这才是我们做减肥营那么多年来，最想做到的事情。”

“而且从孩子入营的第一天开始，我们都会用镜头去记录他们的蜕变，最后剪辑每个孩子减肥前后的表现，这个对他们的促进性非常强，因为每个人都希望在镜头前表现出最美的自己，都非常投入，而在营员进入减肥的平台期，我们会带他们去韩国几天，做一些登山、徒步户外运动，换种环境和心情，尽快度过平台期，对减肥更加有信心。”

关于暑期快乐减肥营

采用全封闭(半封闭)的训练形式，专为肥胖或超重人群设置专业课程和营养配餐计划，以集训的方式实现肥胖人群在特定周期内快速安全减肥、养成良好运动习惯的目的。营员的生活及训练都由俱乐部统一安排，减肥计划均由俱乐部按照科学、合理、可行的原则制订。所有营员在活动期间必须严格按照俱乐部要求安排生活，严格执行教练员的训练计划和营养专家制订的减肥食谱。

根据科学研究发现，要想培养出某种习惯需6-8周的时间，而我们的最终目的就是帮人们养成一个合理的运动及饮食习惯，因此将训练时间定为6周。

山东省体育中心游泳馆

夏季游泳培训开始啦！



游泳不仅是一项受人喜爱的运动，更是一种生存的技能。儿童参加游泳训练，可以更好地促进骨骼的生长发育，对于身高、身体素质有很大的改善，长期游泳更能培养青少年的意志力，因此，暑期游泳班一直是青少年的最爱。据了解，山东省体育中心游泳馆暑期班已经开始报名啦，无论是六周岁以上的少儿，还是成人，都可以有针对性的报名哦！

作为中国跳水队训练基地、十一届全运会的主比赛场馆，山东省体育中心游泳馆从来都不缺少关注，每年夏季，更是大家争相游泳纳凉的好地方。游泳池按国际大赛场馆设计，泳池循环水净化处理系统采用国际先进循环多级吸附过滤设备，使泳池中水的过滤精度达到3℃度以下，并运用目前世界上最先进的臭氧消毒水处理系统，使其水质、

净度符合国际泳联规定的专业比赛用水标准，清澈透明，无刺激味道，为省公共场所卫生信誉A级等级，是人们游泳健身的好去处。山东省体育中心游泳馆以其完备的内部设施、良好的运营管理，于1992年被中国游泳协会定为中国跳水队训练基地，2008年7月被国家体育总局定为“山东省体育中心国家跳水训练基地”，也是目前唯一一个国家级的跳水训练基地。每次参加奥运会前，中国跳水队都要到这里进行集训。目前所有取得的33枚奥运金牌中有32枚是从这里出发的，因此被称为中国跳水队的福地。

这个暑期，想要体验游泳这项运动项目的魅力吗？那就别犹豫了，抓紧去省体育中心游泳馆报名吧！

报名须知：

- 1.学员应为六周岁以上，适合游泳的健康者。
- 2.报名时须持1张1寸照片和健康证明一份。
- 3.学费：成人1300元，学生1000元(送水镜一副、泳帽一顶、初学者浮漂一副)。
- 4.报名地点：山东省体育中心游泳馆(济南市经十路20286号)

联系电话：(0531)82072182 82072181
为满足小学毕业生的假期要求，特为毕业学生举办专场游泳培训



想做一名优秀的健身教练吗

——快参加英派斯教练培训班，100%推荐就业！

- 我们的培训优势**
- 完善的培训体系，明星导师阵容，完整健康产业链，包您就业无忧！
 - 零基础教练培训基地，封闭式高密度教学，成为专业教练不是梦！
 - 高端培训场地，前卫精品课程，贴心助教经历，助您华丽蜕变！

全能瑜伽导师班、全能团课教练班、私人教练班、肚皮舞导师班火热报名中，每班限额20名，如名额报满请耐心等待下期，敬请把握时机！

咨询热线：
66599117 13605415775

英派斯暑期游泳班、减肥塑身营已经开幕！报名从速！！

报名电话：
86089666 86089777

地址：济南市历下区经十路19066号全民健身中心2楼英派斯

因俱乐部发展需要，现招聘馆长、训练经理、销售经理、团课教练、私人教练、前台文员、客服专员、销售顾问、销售助理、游泳教练、维修、市场策划。详询：81911389



>> 现身说法

减肥营的一天

营员：小亚 年龄：16岁

从早上7点开始，当别的孩子还沉浸在暑期睡觉的美好时光中，我们这些参加减肥营的孩子就悲催的起床了，吃完俱乐部专门的营养师合理搭配的营养早餐，我们就要马上去去训练场了。

早上九点到11点半，是训练时间，教练会安排各种有针对性的有氧运动、器械运动，或是一些简单的小游戏来调节我们营员的训练热情，每天练完，都是一身的汗呀！12点的午休时间，以为一上午的挥汗如雨会换来大鱼大肉吗？NO！只是一些热量

量较低的蔬菜和补充营养所需的肉类蛋类食物，但味道还是不错的。营养师告诉我们，想减肥，运动完大吃特吃，那刚才出的汗水白费了，还是乖乖吃营养师安排的合理膳食吧，保证营养的同时还能够有效促进减肥！

12点20到13点10分，愉快的午休开始啦，一上午的辛苦练习，终于可以做短暂的休息了，大家都睡得好好春，当然主要是为下午的训练做体能补充，哈哈！

下午2点到4点20分，是训练的时间，内容和上午会有所区别，主要是为了调动我们的积极性吧，因为在每天训练的6小时左右时间里，健身俱乐部会将所有营员分组，每组由专门的教练进行健身指导，

每周训练结束后对营员进行一次评估和总结，并以此制定下一周的训练计划。训练内容包括有氧运动、团体操(针对减肥设计)、器械运动及其它趣味项目等，同时每周还会游湖一次，放松身体，愉悦心情。

结束训练后，下午6点就是令人期待的晚餐时间了，似乎比中午要更清淡些，有点减肥常识的人都知道嘛，晚上肯定不宜多吃，尤其是高热量的食物，吃完饭，可以在有限的空间内自由支配自己的时间，看看书，写作业什么的，晚上10点之前，关灯，洗洗睡了。

现在刚刚开营，我非常希望42天之后，看到自己减肥后的样子，所以，加油吧！

“2014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	济南泺源大街索菲特大饭店8楼	86150000 86022222
塑身训练营	英派斯健身大明湖馆、英派斯健身全民馆	减脂、塑形一对一训练模式、饮食一对一设计，掉脂肪的同时增强个人体质	肥胖人群、对体型不满意，想塑造完美体型者	千元优惠礼、健身大礼包	济南市少年路2-6号	86089666 86089777
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卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆：舜耕山财信；工人新村馆；经七路馆；浆水泉路馆；水屯路馆；奥体中路馆	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
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	
山东省体育中心游泳馆	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。	初级少儿班6周岁以上，身体健康；成人初级班、提高班	成人1300元，学生1000元(送水镜一副、泳帽一顶，初学者送浮漂一副)。	济南市经十路20286号	82072182 82072181	
济南平海健身游泳俱乐部		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(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	
英派斯健身大明湖馆		6岁以上儿童；想提高游泳水平者	两期连报享受商家优惠，580元/期	济南市少年路2-6号	86089666 86089777	
银座健身旗舰店		6-16岁	1480元/期	济南经四纬九路海右重华B1	88010000	

参与商家报名电话：85196380

D05

齐鲁晚报

都市消费·健身 2014.7.11 星期五

LET'S GO!

暑假去减肥

银座健身第10届暑期减肥营开营 欢迎预约参观

这个暑假 我要的完美主义很彻底 因为我要去银座减肥营 我要动感舞姿 我要窈窕身材 我要结交更多的朋友

银座品牌 INZONE GYM 更可信赖

★★★★★

9年千名胖友共同选择 42天平均减重35斤

- **封闭式训练**
统一食宿，统一管理 保障安全和效果
- **提升意志力**
磨练坚强意志 提高自我管理能力
- **生活自理**
培养孩子独立生活和自理能力
- **科学健身**
运动减肥、形体端正 专业教练全程跟踪指导
- **合理学习**
出国专题文化交流 英语外教互动交流
- **团队精神**
寓教于乐 培养团队协作精神
- **塑造梦想**
帮助孩子明确目标 树立梦想，让其学习生活充满激情和信心
- **品质保证**
8年成功经验 千名胖友共同选择 42天平均减重35斤
- **风险保障**
国有品牌实力保证 无需担忧投入风险 更具保障

限时专项特惠报名进行中，快快行动！
招生对象：10-50岁以上肥胖人士，男女不限。
运动瘦身专线 [0531]
8615 0000
8602 2222