

少年畅游乐淘淘

2014暑期运动训练营”带你走进游泳馆

第二站：游泳

酷暑难当，出一身汗的运动自然不是每个人的最爱，只有一项运动，在炎炎夏日风头最强劲，那就是越运动越凉快的游泳，济南各大游泳馆，来游泳的青少年几乎占了半壁江山，在他们的童年里，戏水玩水，一定是最快乐的事情。

□小霞

关于游泳培训班——给不会游泳的你

很多学生家长将游泳作为一项需要孩子掌握的技能，于是乎，每年的游泳场馆，除了接收常年游泳的成人，孩子更多的任务则是教不会游泳的孩子。游泳培训班一般都在12-14个课时之间，课时结束后，大约80%以上的孩子都能学会。参加游泳培训班的孩子年龄须在6岁以上，年龄太小的不建议参加，6岁以下的儿童接受能力和领悟力都比较差，不容易很好的理解教练的意图，甚至会发生一些意外。

●注意事项：

暑期游泳培训班针对的是学习游泳的孩子，为此，济南市平海游泳的教练给广大想要参加游泳培训的家长及孩子提供了很多良好的建议。

1.在孩子下水前，不要暴饮暴食，以免在游泳的过程中产生不适，在游完泳之后，可以给孩子提供一些增加热量的食物，如牛肉、巧克力等，但也不宜过多。

2.孩子每次游泳的时间以90分钟为宜，不要超过2小时，因为游泳虽然是在水中，靠着浮力不易察觉，但强度还是很大的，时间太长，容易脱水。

3.参加游泳培训班尽量不要陪同，在家长陪同的情况下，孩子容易娇气、更有依赖性，不利于他们克服怕水心理，在培训结束后，会有专门的家长观摩课，到时候家长再来就可以。

4.尽量不要强迫孩子学习。有些家长认为游泳是一项技能，学会能让孩子有自救的能力，就强迫孩子来学习游泳，这样的情景，很多孩子都会有逆反心理，不下水，不敢游，不愿意学，应该做通孩子的工作再来学习。

5.有些孩子通过短期的游泳培训，展示出来良好的水性和对游泳的极大乐趣，这种情况，可以参加游泳长培训班，长期学习。

●推荐装备：

浮漂、泳镜和泳帽是每个刚开始学游泳孩子的必备，一般游泳场馆都有售，有的直接打包赠送，在选择这些产品的时候，英派斯的高恒德教练告诉大家，除了必备的，对于不会游泳的孩子，还可以准备耳塞和鼻夹，以免呛水。

TIPS

给孩子报名暑期班要考察的地方：

1.游泳馆的安全，包括救生员、教练员的配备。

2.水质。正规游泳馆都会及时公示游泳馆的PH值、室温、余氯量，消毒方式目前最先进的是通过臭氧消毒。

3.教练员的水平。应咨询教练员的成绩、培训班的教学大纲、相关经验等方面。

学习游泳好处多——给喜欢畅游的你

我爱游泳

自述：小馨 年龄：12岁

上个周末，看了《爸爸去哪儿》里多多跟爸爸一起游泳的画面，不由得想起了我小时候，也是这么大吧，是个暑期，爸爸妈妈问我暑期想做点什么，我就说学游泳吧，我的游泳生涯就这样开始了。好像我确实是有天赋的，别的孩子一般12个课时左右才能学会，我7-8个课时就可以自己游了，虽然游不了太远，但那种成就感真是非常令人兴奋的。刚开始爸爸不放心，我游的时候他就在旁边陪我，游了几次后，我终于可以“如鱼得水”般在水中畅游了。每个暑期，游泳也就成了我的固定项目，尤其是特别热的时候，跳到水里，游上一个小时，能凉快一下午呢，当然，游泳有时候也挺累，时间长了，就越游越轻松了，就真正成了一种很享受的运动。

今年的暑期，我刚刚小学毕业，有大把的时间可以挥霍了，老爸也是大手笔给我报了长训班，老爸的观点是，即便初中学习压力大了，也要有个自己的兴趣爱好，一来游泳可以让我更健康，这比什么都重要，二来游泳这项运动，非常放松身心，可以缓解课业的压力，一举两得。对此，我想说，知我者，老爸也理解万岁！

●青少年学习游泳的好处：

参加游泳培训的孩子主要以小学生为主，而且现在一些济南的小学，已经开设了专门的游泳课，游泳这个运动项目，越来越被更多的人认知和喜爱。游泳对青少年的好处，可以归纳为以下几点：

1.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。

2.人在水中活动比在陆地上活动消耗能量多，这会使一些因平时偏食、挑食而造成营养不良的瘦弱少儿在训练后胃口大开。

3.初学游泳者，要克服怕水心理，尤其对于青少年来说，要有坚定的信念和一颗勇敢的心才能学会游泳，长期游泳更能培养青少年的意志力。

4.肥胖的少儿在游泳时，随着运动量的加大，能有效地消耗体内脂肪。因此，游泳加上适度控制饮食和家长对孩子的饮食调理，无疑是一种减肥的有效方法。

5.参与游泳培训，是一项集体性的行为，要融入团队之中，对于青少年团队意识的形成有很大的好处。

●推荐装备：

各种各样的游泳衣对爱游泳的孩子来说，是最能凸显他们性格特点的。在买游泳衣的时候，不妨让孩子也参与其中，挑选一件他自己喜欢的泳衣，而不是千篇一律。

TIPS

给孩子挑选游泳衣需要关注的地方

家长在为孩子选择泳衣时，大多有选择大一号的心理，但大一号的泳衣不仅穿起来不贴身，还可能因为水的浮力而显得格外松垮。选购时，可以对泳衣进行多次拉伸，如果仍回到原样，说明回弹复原性好，即使孩子稍微长高长胖，也可以因为泳衣本身材质的弹性，仍然贴身舒适。色彩方面以颜色鲜艳为主，方便父母注意小孩是否从事危险活动，或进入危险区域。对于不同年龄段的儿童，选择泳衣需要考虑的因素也有所不同：幼童由于尿急无法控制自如，建议买穿脱容易的分体款式较好；七岁到青春期的孩子，男孩子要避免选购太紧的泳裤，女孩子的泳装要特别注意裆部不要太宽或太窄。

2014“暑期运动训练营”等你来参加

“2014暑期运动训练营”将持续一个月，在这段时间里，齐鲁晚报都市消费健身版将陆续对时下最被推崇的健身项目进行报道，一期一个主题，每位对健身减肥有兴趣的读者都可以根据需求选择适合自己的健身方式，尤其是正在放暑期的学生，通过运动，度过一个健康快乐的暑期吧！

★报名时间：7月11日—8月10日 ★参与商家报名电话：85196368

“2014暑期运动训练营”合作商家优惠一览

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	初級少儿班6周岁以上，身体健康；成人初級班，提高班	成人1300元，学生1000元（送泳镜一副，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	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7-10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	
银座健身槐荫店	6-16岁	1480元/期	济南经四纬九路海右重华B1	88010000	

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	济南泺源大街索菲特大酒店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，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	凭此信息报暑期卡年卡赠送400元月卡一张	泉城广场馆；舜耕山财馆；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	同上	同上	同上

探营银座健身第10届暑期减肥营

英派斯游泳班火热报名中！

特惠价：580元/12节

招生对象：6岁—16岁（身高1米2以上）

报名热线：86089666 86089777
地址：济南市少年路2-6号少年宫斜对面

英派斯减肥塑身营开营啦！快快报名吧！！

报名电话：0531-86089666 88972999

英派斯教练培训热招，100%推荐就业！

限额20名，报名额满请耐心等待下期，敬请把握时机！

咨询热线：王老师：0531-66599117 13605415775
地址：济南市经十路19066号全民健身中心三楼英派斯健身

池长：10*25米 水深：1.3—1.7米

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



上周，银座健身举办的“暑期减肥运动营”招募消息一经发出，便引来了很多家长及小孩子的广泛关注，他们纷纷来到报名现场或是通过电话进行详情咨询，同时也有很多减肥心切的小朋友在家长的陪同下赶来俱乐部进行报名。

银座健身俱乐部的工作人员告诉笔者，本次减肥营招生对象为12岁至50岁的肥胖人士，采用42天全封闭（半封闭）的训练形式，每日训练4至6小时。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定的减肥食谱，让我们跟随营员的脚步，看看他们在训练营一天的生活是怎样的吧！

我在减肥营的一天
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懒觉的美好时光中，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，我们就要马上出发去训练场了。

早上9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！只是一些热量较低的蔬菜和补充营养所需的肉蛋类食物，但味道还是不错的。营养师告诉我们，想减肥，运

下午2点到4点20，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，因为一般下午，我们的精神好像比上午要差些。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，同时每周还会郊游一次，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！

如果有朋友正为肥胖而苦恼，可以尝试到减肥营里和其他胖友们一起战胜肥胖，除了到现场报名之外，还可以打电话直接报名，报名热线是：0531-86150000、86022222。