

散打防身术 酷爽运动风



——暑期运动训练营，我爱散打防身术

>>得到力量和智慧

在练习散打防身术的人群中，当然是以男性青少年为主，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道。

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，可以培养练习者勇敢、顽强、机智、果断、灵活等精神，进而形成成熟、稳健、积极向上的优秀品质。

>>防身减肥不枯燥

对广大女性来说，做任何运动都饱含一颗想减肥的心，在练习散打的人群中，很多女性都表示，散打是对抗性很强的运动，能在练习过程中不知不觉就出很多汗，还充满了娱乐趣味性，这种减肥方法真真是极好的。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。

能吸引广大女性练习的原因，除了减肥，还有更重要的，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，这几乎是所有运动都不具备的，尤其是处在青春期的女性，也有很多在家长的建议下练习散打。

>>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张女士说：“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。

3.初学散打，要忍受拉韧带的痛苦：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。

现身说法

做个快乐的女汉子！

陈述：卢琪 年龄：15岁

最初练习散打，是妈妈建议的，她说散打能防身，女孩子练练是有点好处的，我当时将信将疑的，主要还是顾虑有没有女孩子练这个，会不会太“爷们”了点！到了培训班一看，和我差不多大的女生还真是有不少呢，练起来以后，感觉还真挺酷的，尤其是几个女孩子练起动作来，虽然没有男孩子那么刚劲有力吧，但也是英姿飒爽的，别有一番味道，而且每次练完就出好多汗，那一个多月的时间里，我竟然瘦了4斤，真是防身减肥一举两得了。

如今，我已经练习两年了，想想从刚开始的顾虑，到初学散打要忍受的压腿之苦，到最后动作漂亮、真正能起到防身的目的，这一路散打真的改变了我挺多，让我更加强壮了，更有安全感了，从一个柔弱的小女子蜕变成了一个快乐的小女汉子！

“2014暑期运动训练营”合作商家优惠一览

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
跆拳道培训	龙武精英跆拳道俱乐部	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
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

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。	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
济南南海健身游泳俱乐部	是全身性项目，对人体的柔和，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（泳衣、泳帽、浮漂、赠包）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
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	济南历源大街索菲特大饭店8楼
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

参与商家报名电话：85196368



瑞珈® 瑜伽生活馆

在济南我只选择瑞珈瑜伽

瑞珈瑜伽创立于2007年，从成立至今的7年里，

我们致力于传播专业纯粹的瑜伽。

除了拥有专业的教师团队，我们还拥有1000平米的全新超大习练空间，会馆全天候过滤新风装置，让您在雾霾天气依然拥有纯净空气。冬天教室全部开设地暖，使习练空间温暖如春。

免费的停车位免除您的后顾之忧。

优越的地理位置及环境，使您更好的接收地气，让您的习练事半功倍。

专业的教练团队，瑞珈老师每年至少参加三次以上国际名师的培训课程。

现为多家知名企事业单位指定教授团体课程，并为更多个人量身定制理疗修复课程。

会馆课程介绍：

艾扬格瑜伽、哈他瑜伽、流瑜伽、阿斯汤加瑜伽、阴瑜伽、理疗修复瑜伽、孕妇瑜伽、中老年瑜伽、儿童瑜伽、瑜伽私教课程、企事业单位课（瑞珈科学的习练系统，适合所有程度习练者）



瑞珈教学总监：石开

诚聘：诚聘前台客服1名，销售2名

，大专以上学历，男女不限，待遇面议，详情请致电 瑞珈瑜伽生活馆：

0531-81187771、81187772、

济南瑞珈瑜伽生活馆地址：

济南市历下区，青年东路

18号，广电产业大厦G区105



英派斯健身

减肥奇效的时刻

健康好身材，就到英派斯塑身营！

减肥、塑身，当然选英派斯！

- 《超级减肥王》济南独家合作伙伴；
- 国内最专业的运动减肥品牌；
- 丰富的绿色减肥经验，卓越的减肥塑身效果；
- 40多期成熟的减肥塑身营运作经验！

报名电话：0531-66599118 88972999

英派斯暑期游泳班火热招生中！快快报名吧！！
报名电话：0531-86089666 86089777

健身教练培训招租，100%推荐就业！
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：王老师：0531-66599117 13605415775
地址：济南市经十路19066号全民健身中心二楼英派斯健身

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

银座健身减肥营 还在等你来！

7月10日，银座健身第10届暑期减肥营顺利开营了，如今，已经在暑期减肥营生活了20天的营员们，有的已经达到了初步的减肥效果，有的在这种半封闭的集体生活中得到了人生新的体验，让我们再次走进训练营，看看营员们的生活，同时，减肥营还在持续报名中，并且价格更加优惠，想要减肥的各位朋友，仍然可以拨打86150000、86022222参与其中！

我在减肥营的快乐暑期生活

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！只是一些热量较低的蔬菜和补充营养所需的肉类食物，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，那刚出的汗全白费了，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，大家都睡得好香，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，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，我们的精神头好像比上午要差些。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



银座健身第10届暑期减肥营火爆现场

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。

已经过了20天了，减肥已经有效果啦，但最让我兴奋的，还有过段时间去韩国的训练，韩国，等我哦，到时候，我一定会更瘦的！

相关链接：

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。

如果有朋友正为肥胖而苦恼，而且由于种种原因错过了前期的报名，没关系哦，现在仍然可以尝试到减肥营里和其他小伙伴们一同战胜肥胖，价格更优。

☎报名热线：0531-86150000、86022222