



提高体育成绩, 奥林两大店供选



本报记者 刘洁

7日, 奥林国际健身中心中考体育达标指导寒假班开课。专业的训练与指导, 受到学员和家长的关注和好评, 每天都有新学员加入到中考体育达标指导班。目前, 除高区总店为考生提供中考体育达标指导, 奥林新店侨乡店也为考生服务, 让孩子在家门口提高体育成绩。

每天进行多样化训练

星期一, 16:00到16:45跑步, 16:45到17:30实心球……来到奥林国际健身中心的中考体育训练室, 就可以看到奥林中考体育达标课表, 根据2015年中考体育考试的项目安排, 每天有跑步、技巧两个固定训练项目, 实心球、跳绳、坐位体前屈、立定跳远四个选考项目隔天进行。

“奥林为学员提供的是多样化训练。”奥林国际健身中心中考体育达标指导班主教练徐磊说, 中考体育考试项

目, 涵盖全身各部位的锻炼, 奥林中考体育指导班让学生不仅局限于考试项目, 多样化的训练能让学员更好地协调和掌控身体, 短时间内提高成绩。

据了解, 奥林充分利用自身健身资源, 为学员提供每周2-4次力量训练, 有针对性地加强腿、臂、腰腹、背部肌肉力量训练, 增设最有活力的动感单车有氧运动, 加强腿部力量, 增加体能。乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动, 让学员充分感受运动的魅力。

提高成绩重在巧用力

“巧用力”不是投机取巧, 而是了解中考体育项目对身体的要求, 学会巧用力加正确的锻炼方法, 才是短时间提高项目成绩的关键, 奥林中考体育达标指导为学员提供的科学系统训练就是教学员如何巧用力。

“跑步成绩的提高, 不是拼蛮劲儿就行。”主教练徐磊说, 在跑1000米或800米过程中, 如何控制体能分配, 调节呼吸, 最后如何冲刺, 这都是跑步成绩

提高的技巧, 奥林为学员提供系统的慢跑、加速跑等技术指导。

寒假班开班第一天摸底测试中, 很多男生被坐位体前屈难住了, 很多男生拼劲全身力气, 连仪器上的推杆都没碰到。“坐位体前屈, 需要小腿、大腿、腰、背肌肉舒展。”徐磊说, 现在学员还不清楚哪些动作训练可以有效加强小腿、大腿、背部肌肉力量, 所以在这个项目上就遭遇难题。

奥林侨乡店助阵中考

考虑到经区学生的需求, 奥林国际健身中心侨乡店的专业教练团队也助阵中考体育达标指导。

2014年, 奥林国际健身中心入驻侨乡广场优购世界四楼, 总面积1500平方米, 内设: 有氧器械区、力量器械区、抗阻力训练区、动感操厅、瑜伽教室、动感单车、台球区、洗浴、休闲区。店内采用世界顶级品牌健身器材, 教练资质得到专业资格认证, 广受健身爱好者好评。

奥林健身 助中考体育拿高分

◀ 奥林健身中心的教练指导学生技巧训练。

记者 陈乃彰 摄

中考体育达标指导自2012年以来一直作为奥林国际健身中心的特色项目, 备受社会各界广泛关注及好评。中心由专业私人教练团队组成, 了解考试动态, 保证孩子们的成绩能在最短时间得到最大程度的提升。训练中心科学指导训练, 为每一位孩子量身制作训练计划, 针对弱项加强训练、克服孩子考试紧张心理, 多次模拟考试稳步提高考试成绩。经过我们系统的训练, 历届考试66分(满分为70分)以上达97%以上, 已使上百名学生成功提高成绩。

训练项目

力量训练:每周2-4次力量训练, 室内各种器械为主, 有针对性的加强学生腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练, 短期内使引体向上、仰卧起坐、实心球等项目成绩提高。

动感单车:最有活力、动感的超级有氧运动, 在激情中让学生的腿部力量增强, 体能增强。

跑步:增强心肺功能、减掉多余脂肪, 系统的慢跑、加速跑等技术指导, 让学生在以后的比赛中游刃有余的轻松达标。

乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动, 让学生充分感受运动的魅力。

训练日期:

学期班:2015年1月20日—2015年4月20日(即报名即开班)

寒假班:2015年2月7日—2015年3月7日(2月18日—24日春节放假, 不安排训练)

训练地址:

1、花园中路139号(体育场北门西侧), 报名电话5891777、5892777

2、海滨北路129号侨乡广场二期优购世界四楼, 报名电话5180066、5180069

收费标准:

学期班: 2580元/位 前50名报名优惠300元

寒假班: 1280元/位

上海大众汽车
SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.swv-volkswagen.com

Lamando 凌渡 完胜登场



形象代言人: 林俊杰

奢适宽体轿跑 Lamando凌渡

没有臣服, 只有征服。凌渡轿跑起源于明日科技与颠覆美学, 在每个时刻沉静应变, 从容掌控每个征服先机, 在每个结局, 留下惊叹让人记忆, 让时间追逐。Lamando凌渡, 奢适宽体轿跑, 现已完胜登场。

Lamando 凌渡
— 魅力战袍 —

凌渡 轿跑 搜索

立即扫描二维码, 申请试驾



Das Auto.

威海鑫通德众汽车贸易有限公司

地址: 经区珠海路 665 号(鑫通汽车城) 销售热线: 5997700 114 转接“上海大众”