

漫漫长假，
武动一下！



放暑假了，如何度过一个欢乐又有意义的假期，成为广大家长与孩子共同关心的问题。

笔者获悉，龙武精英跆拳道散打俱乐部针对放假的同学开设了集健身、防身、瘦身于一体的暑期班，精品课程有跆拳道、散打、防身术、体育艺术高考培训等，为所有学员办理正规训练保险，该俱乐部全国有十五家分馆，十年培训经验，专业的教练团队，师资信誉更有保障！

报暑期卡赠送全套服装器械与保险，为了回馈广大晚报读者，凡持本广告报名的顾客，立赠400元月卡一张！

◆地址：泉城广场馆；舜耕山财馆；工人新村馆；经七路馆；浆水泉路馆；奥体中路馆。

◆咨询报名电话：0531-66813989 15063353888



D05

齐鲁晚报

都市消费·暑期健身 2015.7.3 星期五

畅游少年好时光



“暑期运动训练营”开营啦！



第一站：游泳

多大的孩子才适合学习游泳？

亲水是每个孩子天生的属性，很多家长觉得自己的宝贝很喜欢水，就迫不及待的想让孩子学习游泳，所以，每年的这个时候，游泳馆里总会接收一大波来学习游泳的孩子，而多大的孩子才有能力学习游泳呢，一般应该是在6岁以上，年龄太小的不建议参加，因为6岁以下的儿童接受能力和领悟力都比较差，不容易很好地理解教练的意图。

参加游泳培训班需要注意什么？

游泳培训班一般在12-14个课时之间，课时结束后，大约80%以上的孩子都能学会。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，在游泳完之后，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，容易虚脱。3.参加游泳培训家长尽量不要陪同，在家长陪同的情况下，孩子

又到了让人期待的暑期，放假想去撒欢的孩子们，最好的事情就是让运动锻炼他们的体魄，磨练他们的性子，所以，我们的暑期运动训练营才会每年和大家见面。当然酷暑难当，找个又凉快运动量又大的项目是更健康的选择，游泳去吧，让我们在水里畅游，记录我们无忧无虑的少年好时光！

□小霞

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，这样的情况，很多孩子都会有逆反心理，不下水，不敢下水，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，可以参加游泳长训班，长期学习。6.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，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。

给孩子选择游泳暑期班有什么要注意的问题吗？

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。应咨询教练员的业绩、培训班的教学大纲、相关经验等方面。

青少年学习游泳有什么好处呢？

参加游泳培训的孩子主要以小学生为主，尤其是1-3年级的学生最多，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，越来越多的被认知和喜爱。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，这会使得因平时偏食、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，要克服怕水心里，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。

怎样选择适合孩子的泳衣？

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、不好看，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：儿童由于尿急还无法控制自如，建议买穿脱容易的分体款式较好；七岁到青春期的孩子，男孩子要避免选裆部太紧的泳裤，女孩子的泳装要特别注意裆部不要太宽或太窄。

有了游泳，暑期生活真是太爽啦！

自诉：小勇 年龄：11岁

可能是我名字里就有一个勇字，和游泳的泳一个音，我从小就非常喜欢玩水，妈妈说六七岁刚能学游泳的年纪，她就给我报了游泳学习班，好像我还真是有些天赋的，别的孩子一般12课时左右才能学会，我七八个课

时就可以自己游了，当时可兴奋了，虽然游不了太远，但那种成就感真是非常令人兴奋的。

从此之后，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，当然还是不能例外，而且这次爸妈给我直接报了长训班，以后就可以随时游了，现在学会了，每次都是叫上也喜欢游泳的小伙伴一起，既能锻炼身体，还增强了友谊，有了游泳，感觉我的暑期生活真是太爽啦！

“2015暑期运动训练营”等你来参加

“2015暑期运动训练营”将持续二十天，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，尤其是正在放暑假期的学生，通过运动，度过一个健康快乐的暑期吧！

★报名时间：7月3日—7月26日

“2015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	
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，对人体柔软、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7-56岁之间；幼儿班5-7岁之间，身体健康，不恐水，协调能力正常。	暑期班13节课550元，赠送泳帽、水袖、背包。 幼儿班15节课600元，赠送泳帽、浮漂、背包泳镜	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552	
银座健身桃韵店暑期游泳班		6-16岁	1480元/期	济南经四纬九路海右里B1	88010000	
减肥类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
银座健身	暑期青少年减肥训练营	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	济南冻源大街索菲特大酒店8楼	86150000 86022222
英派斯健身全民馆	学生暑期私教套餐	减脂、塑形一对一训练模式、专业训练、饮食计划，塑造完美体型	16岁以上学生、学业繁重造成身体肥胖、体态不良，想塑造完美体型者	千元优惠礼	济南市经十路19166号全民健身中心二楼	88972999 88973999
操课类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
龙武精英跆拳道散打俱乐部	跆拳道培训	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；奥体中路馆	66813989 15063353888
龙武精英跆拳道散打俱乐部	散打防身术培训	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

D04

齐鲁晚报

都市消费·暑期健身 2015.7.3 星期五

平海健身游泳馆 暑期游泳班火爆招生中

平海健身游泳俱乐部一直是济南游泳运动队的传统选拔训练基地，曾经培养了许多游泳人才，拥有一批教学经验丰富、专业技能过硬的教练员队伍。泳池为五道二十五米标准短池，采用最先进的进口泳池专用配套水处理，全程实现臭氧消毒，全年度泳池恒温，全程不限时提供热水淋浴。

平海游泳馆暑期优惠政策

1. 幼儿班：(5-7岁) 15节课600元 赠送装备泳帽、浮漂、泳镜、背包
2. 暑期班：13节课550元 (送装备泳帽、水袖、背包) 年龄7岁半以上儿童及成年

培训周期：
第一期：6月29日~7月13日；
第二期：7月15日~7月29日；
第三期：7月31日~8月14日；
第四期：8月16日~8月30日；
培训时间：
9:30~11:00；15:30~17:00

曾获奖项：
2012年“黄亭杯”济南市少儿比赛团体第三名
2013年“吉祥杯”济南市游泳比赛团体第一名
2014年 济南市游泳锦标赛团体第一名

地址：英雄山路93号泉景四季花园游泳馆
电话：0531-82567553; 82567552; 89115833
乘4, 27, 35, K52, 64, 65, 67, 76, 88, K93, 203路公交车至四季花园站下车即到
网址：WWW.pinghaiclub.com Email: pinghaiclub@sina.com

减奇的时刻 英派斯塑身营开营啦!

快快加入塑身营! 让脂肪随我们的激情一起燃烧吧!

今年英派斯新推出晚间塑身营，解决您没有时间参加全天塑身营的烦恼

18:00-20:00 让你轻松“享”瘦生活!

咨询电话：0531-88972999 58563659

暑期减肥营 火爆招募中

限时优惠进行中，快快行动！
10-50岁肥胖人士，男女不限
更多详情请咨询会籍顾问
8615 0000
全封闭减肥营 可获得国外旅游拓展机会

给孩子一个自信的未来 去减肥

运动瘦身专家 给孩子一个自信的未来

合作伙伴：英派斯健身、PINO、汉森、PINO、吕健摄影

山东银座健身发展有限公司旗下品牌 银座健身俱乐部、张玉珊修身堂
www.yinzuojianshen.com 新浪、腾讯@山东银座健身官方微博 全国统一客服热线：400-0702-900
济南：0531-82380000/88100000/89002766/81917777/81619756/58702222/81919999 青岛：0532-82794444/68864444/88614444 烟台：0535-3485555 威海：0631-3856666 聊城：0635-8204444 临沂：0539-8079901/8601877/3018100