

# 利用暑假 告别“小胖”

齐鲁晚报“2013暑期运动训练营”第一站游泳训练营上周一经推出，得到了很多学生和家长的推崇，本期的减肥训练营，更具有针对性，让你在这个暑期告别肥胖，告别“小胖子”时代！

□小霞

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。

参加暑期训练营的以初中生、高中生、大学生为主，一般以4-6周为训练周期，每周训练结束后对营员进行一次评估和总结，并以此制订下一周的训练计划。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。

## 家长：重塑孩子的身心健康，物有所值。

一名孩子的家长表示，他也了解过不少快速减肥方式，像吸脂手术、节食减肥等等，但只有运动减肥对孩子来说是一种健康减肥方式，也是真正治本的方法。由于暑期训练营包吃、住，所以减肥训练营的费用有些高，但除了能给孩子健康的减肥方式，还能让孩子适应集体的生活、培养团队意识，很多家长表示，还是物有所值的。

在暑期训练营，我们见到了准大学生小顾，她已经顺利通过了今年的高考一本录取线，马上要成为一名大学生了，她告诉我们：“以前一直埋头高考，现在总算可以舒一口气了，作为女孩子，当然没有人不想漂亮，对我来说，减肥就是第一位了。”她说，除了能健康的减肥，还有一个原因使她的家长非常支持她来，就是这种封闭式的训练营，能让她提前适应大学的集体生活，让家长为即将到来的大学生活少一些担心。

## 孩子：摆脱小胖子的称呼，才能让我自信起来。

在暑期训练营，笔者见到了很多身材较胖或偏胖的孩子，他们虽然有些年龄尚小，但其实对“小胖子”这个称号，还是非常介意的，“班上同学都叫我小胖子，我挺苦恼的，妈妈也说我太胖了，可能我比较喜欢吃零食、喝可乐，但我也想和其他同学一样，不用担心校服穿不上，不用一走路就气喘。”小学五年级营员的这番话道出了很多营员的心声，他们在暑期训练营期间，可没有别人的暑期生活那么舒适，“不能吃零食、不能喝饮料，更没有家长的陪伴，每天7点半就要起床，最重要的是要完成教练每天规定的训练动作，一开始还是有很多营员吃不消，慢慢就好了，等他们瘦下来，就更有动力啦。”银座减肥营的营长任勇这样说道。



## “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 82380000 88010000 88919999
球类培训一览						
训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
篮球	济南市全民健身中心	设初级班和提高班	5—18周岁学员	无	济南市经十路19166号(泉城公园西邻)	68606770 68606782
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300元月卡一张	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、山财店	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
少儿舞蹈班	济南市全民健身中心	设初级班和提高班	4岁以上少儿	无	济南市经十路19166号(泉城公园西邻)	68606886
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。是全身心项目，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7-50岁之间；幼儿班5-7岁之间，身体健康，不恐水，协调能力正常。	报名可获赠游泳装备一套(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 89115833	
南郊宾馆游泳俱乐部		6岁以上的所有青少年及成年人	580元/期	南郊宾馆院内山大千佛山校区	85188841 88392276	
银座健身东环店暑期游泳班		6-16岁	880元/期	二环东路与舜舜路十字路口保利海德公馆	88087188	

参与商家报名电话：85196380

## 这个夏天就“耀”瘦

银座美容引进山东省首台冷冻溶脂仪

随着整形技术的日新月异，想要塑型、雕塑身体曲线的懒人一族，确实有不少方法可以选择。虽说少吃、多运动，维持良好生活作息才是减重的最佳方式，但如果久坐不动、贪吃甜食，减去的脂肪还是会重新上身。由银座美容省内独家引入冷冻溶脂仪，让女性公认的最难减腰腹部赘肉，彻底消失不见！

### 冷冻溶脂灵感源于小孩吃冰棒

2009年美国新研发的冷冻溶脂问世，这项减脂技术来自于美国哈佛大学一项研究发现，欧美国家小孩爱吃冰棒，体型略胖，但却都拥有一张小脸，原因是脸颊经常处于低温状态，因此不容易囤积脂肪，所引发而成。“冷冻溶脂术”的原理，就是利用脂肪内的三酸甘油酯在5摄氏度会转化成固体这一特点，通过非侵入性治疗器传送冷冻波到想减肥的部位，之后转成固体的三酸甘油酯会提早老化，再通过正常的代谢过程，温和地被消除及排出体外，从而使脂肪层逐渐减少，达到局部减肥的目的。

### 冷冻溶脂让您不动刀也窈窕

传统的抽脂会动刀、伤口大且复原慢，冷冻溶脂在手术中不需使用止痛药，也不需麻醉，在进行冷冻溶脂过程中能舒适地阅读、看影片，打

计算机等，或者小憩片刻，不仅上班族女性、产后妇女为之心动，甚至还有不少男性商务人士等，也乐于尝试此种消脂法。怕痛、怕挨刀的爱美消费者，可以藉由使用冷冻溶脂技术，将腰、腹等部位的难搞脂肪，安全且轻松的击碎。

### 冷冻溶脂安全且效果明显

这一“冷冻溶脂术”不会造成长期或明显的副作用，由于冷冻效果只会针对脂肪层，因此不会冻伤内脏，也不会伤及皮肤。根据临床研究显示，接受“冷冻溶脂术”后的2个月至4个月内，脂肪层厚度平均减少22.4%，身形大约能维持9个月至12个月。建议接受2至3次的疗程，每次间隔约3个月，局部脂肪就可达明显的消除效果。

专家指出，冷冻溶脂不用麻醉，受术者不易觉得疼痛，且没有恢复期问题。如果胳膊、大腿、腹部、侧腰等部位堆积了肥厚的脂肪的爱美人士，不妨考虑尝试。

- 和谐广场店 咨询电话：88904444
- 索菲特店 咨询电话：86013333
- 青少年运动瘦身专线：86150000 86022222



微信关注  
即享免费好礼



## 漫漫长假 武动一下！

暑期马上到来，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，八年培训经验，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，凡持本报报名的顾客，立赠300元月卡一张！

- 地址：泉城广场馆；玉函馆；山财馆；工人新村馆；经七路馆；高新区馆等。
- 咨询报名电话：0531-66813989 15063353888