



从差到优秀，她只学了半个月

“垫子技巧20分！”看着刚进行完的模拟测试成绩单，奥林国际健身中心中考体育达标指导班的张瀚文高兴地说，语气中还带有一丝惊讶。

记者采访得知，进入奥林国际健身中心中考体育达标指导班之前，张瀚文根本完不成肩肘倒立等技巧动作，进班初始成绩属“较差”这一档。经过半个月的系统训练，她现在已能流畅地完成技巧的所有动作。

本报记者 刘洁

技巧 考的是身体控制力

作为首批进入奥林国际健身中心中考体育达标指导班训练的学员，张瀚文在第二次模拟测试中，技巧项目拿到了20分的好成绩。

根据威海市初中体育与健康课程学业考试评分标准，技巧项目在完成动作过程中，根据动作规格完成情况，视其所完成动作的熟练程度及身体协调性给予评分。其中，优秀：21—20分；良好：19—17分；一般：16—14分；较差：13分。

刚进班时，张瀚文最打怵技巧，“根本翻不过去。”按照考试要求，女生技巧的完整动作是前滚翻→交叉转体180度→后滚翻→肩肘倒立→经单肩后滚翻成跪撑平衡→跪立→跪跳起→挺身跳。“肩肘倒立以后的动作根本做不出来。”初始成绩张瀚文只能拿到13分。

张瀚文并不是个例，经过奥林半个多月的科学系统训练，同批学员的技巧分数全都有了质的飞跃。

针对很多女生学员“跪跳起”动作完成不利落，奥林国际健身中心中考体育达标指导班主任教练徐磊将动作一一分解。“技巧考得是身体的控制力。”徐磊说，跪跳起要求对小腿、大腿、身体韵律等的控制力，通过前后迅速摆腿等分解动作，增强学员身体控制力。



▲奥林健身中的教练为学生教授军体拳。记者 陈乃彰 摄

控制 来自多样化训练

技巧考得是控制力，奥林国际健身中心为考生提供的中考体育达标指导通过多样化训练，恰恰是多途径增强学员的身体控制力，整个训练形成科学的系统，相辅相成。

据奥林国际健身中心专业教练介绍，由于肥胖、体能等问题，技巧项目成了很多学生中考体育的软肋。奥林中考体育达标指导班通过力量训练，有针对性的加强学生腿、臂、腰腹、背部肌肉力量训练，同时为学员提供系统的慢跑、加速跑等技术指导，

减掉多余脂肪，系统训练下来，学员对身体的控制力大大增强，从而短时间内提高成绩。

进入奥林国际健身中心中考体育达标班，学员收获的不仅仅是更好的体质、更强的身体掌控力，还有对运动的热情，这种热情也感染了跟班取经的家长。家长李女士表示，中考后她将和孩子一起继续到奥林锻炼。奥林国际健身中心专业健身教练建议，家长每天陪孩子运动，既增进亲子感情，更有助孩子身心健康成长。

奥林健身 助中考拿高分

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


技术日产 人·车·生活

欢喜闹元宵 元宵圆车梦



1重礼 进店送心意
2重礼 试驾有惊喜



二重礼闹元宵：

1重礼：进店送心意

2重礼：试驾有惊喜

• 1元助力圆车梦：只需加1元，骐达免税开回家！
 天籁首付低至3.5万，加1元，免一年手续费！

东风日产 动心之选
dongfeng-nissan.com.cn/SmartChoice

威海世通店 销售热线：5961886 二手车置换：5965577 高区直营店：5678786 乳山直营店：6291689 6857766

TEANA 赛力雅 SUNNY 蓝鸟 LIVINA 领动 TIIDA 领界 MARCH 微蓝 X-TRAIL 奇骏 QASHQAI 启辰 MURANO 骏逸 QUEST 途乐 PATROL 帕拉丁 370Z NISSAN GT-R

启辰 T70 启辰 D50 启辰 R50 启辰 R50X 启辰 R30 启辰春风

服务热线
 400 830 8899 800 830 8899
www.dongfeng-nissan.com

启辰 来自东风日产

数字解码新世代天籁

大成天籁，基因传承！新世代天籁的产品力到底有多强？四个数字为您揭晓谜底！

数字一：0——高速变道“0”偏差

“0”无疑是一个最简单的数字，但在新世代天籁的字典里面，“0”却有更深层的意义。它指的是精准驾控——高速变道“0”偏差。

新世代天籁采用梯形控制臂独立后悬挂，突破传统的“连杆”结构，悬挂更扎实更坚固，带来超强刚性，极大提升车辆在变道超车、过弯时的轮胎抓地力，确保行驶高响应和高稳定。

另外，新世代天籁采用同级首创四轮精准循迹系统，包括ATC主动循迹控制系统和后轮辅助转向，确保车辆精准过弯，不推头、不甩尾。即使车辆在圆盘路、盘山公路、高速公路引桥行驶时，都能确保精准过弯。

数字二：7.3L——同级最低百公里综合油耗

合工况油耗

7.3L，指的是新世代天籁2.5L排量的百公里综合工况油耗。凭借由全新一代QR25DE发动机+全新一代智能XTRONIC CVT无级变速器组成的“全新一代铂金动力组合”，新世代天籁同时实现了“油耗低”、“起步快”两大优势。

“全新一代铂金动力组合”无间配合，新世代天籁不仅实现137KW同级最强动力，更实现了7.3L的同级最低百公里综合油耗。与同级其他车型相比，新世代天籁的动力更强、油耗更低，高效动力表现，让人倾心。

数字三：50%——劳损程度仅为同级其他车型的50%

50%，是一个与车主的健康息息相关

的数字——凭借“低疲劳”、“轻松看”、“超静音”三大特点的有机结合，新世代天籁的劳损程度仅为同级其他车型的50%，为消费者提供了健康舒适的用车享受，让舒适再次领先一代。

新世代天籁采用全球首创的3D平视信息显示系统，将3D平视显示屏设置在驾驶者平视事业范围内，通过3D效果显示，易读性提升50%；并通过1个屏幕，显示导航、音响、油耗信息、倒车雷达、ITS预警式整体安全系统、胎压监测系统(TPMS)等，让车主在平视范围内，便能“饱览六类行车信息”，眼睛紧张程度比同级车降低50%。

数字四：1/3——车身超高强钢比例高达“1/3”

1/3，指的是新世代天籁车身590MPA及以上级别超高强钢使用比例高达1/3。这是同级车里超高强钢比例最高的；结合Zone Body车身结构优化，为车辆提供同级车中最大限度的撞击保护，为消费者带来同级最好的被动安全。

被动安全表现出色，主动安全也傲视同侪。ITS预警式整体安全系统，为消费者带来变道盲区预警、车道偏离预警以及移动物体/行人探测预警；而AVM全景式监控影像系统则通过四个超广角摄像头，实现倒车360°零盲区，确保车辆与行人的安全。除此之外，新世代天籁还配备了HSA上坡起步辅助系统，主动识别斜坡起步状态，使车辆在坡上保持静止状态约2秒，实现简单且安心的上坡启动。

4个“简单”的数字，清晰明了地解码了新世代天籁“不简单”的4大USP——“精准操控”、“强劲省油”、“健康舒适”和“全面安全”。凭借全面进化的产品力和咄咄逼人的强者气势，新世代天籁或将改写当下中高级车市场格局，引领中高级车市场进入“天籁时间”。

威海世通店欢迎您到店赏车、试驾！

3月5日元宵节，更有惊喜等您来！