

# 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,既增进亲子关系,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

# 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——车身超高强度钢比例高达“1/3”**

1/3,指的是新世代天籁车身590MPa及以上级别超高强度钢使用比例高达1/3,这是同级车里超高强度钢比例最高的;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!



NISSAN

Innovation that excites

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, 驱达免税开回家! 天籁首付低至3.5万, 加1元, 免一年手续费!

东风日产 心动之选 [dongfeng-nissan.com.cn/SmartChoice](http://dongfeng-nissan.com.cn/SmartChoice)

日产进口贵士, 即将登陆港城, 心动价46.8万, 火热预定中!

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 3.5 SYLPHY 2.5 SUNNY 1.6 LIVINA 1.6 TIIDA 1.6 MARCH 1.6 X-TRAIL 2.5 QASHQAI 1.6 JURA 1.6 QUEST 1.6 PATROL 4.0 370Z NISSAN GT-R



服务热线  
400 830 8899 800 830 8899  
[www.dongfeng-nissan.com](http://www.dongfeng-nissan.com)

东风日产

启辰 来自东风日产

启辰

技术派智慧SUV 启辰T70, 搭载国内首台2.0T涡轮增压发动机, 与全球领先的XTRONIC CVT无级变速器, 搭载全球首款1.8T发动机, 百公里油耗仅7.0L, 百公里加速仅9.9秒, 百公里油耗仅7.0L, 百公里加速仅9.9秒, 百公里油耗仅7.0L, 百公里加速仅9.9秒。

启辰 T70 启辰 D50 启辰 R50 启辰 R50X 启辰 R30 启辰晨风