

# 暑期到 健身俏

## 健身方式一: 游泳

夏季的到来,让游泳这项运动当之无愧地成为暑期健身首选,健身同时愉悦身心。暑期到来,让很多游泳馆都进入了旺季,尤其是一些暑期的学生游泳培训班,让很多游泳馆人满为患,如果是会游泳的准大学生朋友,建议先咨询所选游泳机构的培训班授课时间,避开高峰期。

**优势:**是一项运动技能,通过游泳能促进身体的协调性,还能让体型变得更加匀称。  
**●适合类型:**想学习游泳或喜欢游泳的准大学生。



□小霞

随着高考的结束,一大批考生终于可以长舒一口气啦,随着这些准大学生正式步入暑期,一些健身馆、游泳馆、跆拳道馆也都陆续进入旺季!

## 健身方式二: 暑期瘦身训练营

运动瘦身一般在专业的健身馆进行,在专业教练的指导下有针对性性的培训,对于学生人群来说,也是最有效,最不危害健康的一种瘦身方式。银座健身市场部刘经理说,暑期训练营每一届的学员最大的收获不仅仅是通过健康的方式瘦了,更重要的是他们通过这种封闭或半封闭的形式增强了与同龄人的沟通能力,尤其是对要步入大学的大大学生来说,等于是提前适应大学的生活,培养自己的自我管理能力的,这些才是最受益无穷的!

**优势:**轻松减重的同时,培养学员的自我掌控能力,建立正确的运动理念和科学的饮食习惯。  
**●适合类型:**天生肥胖,因为胖而不自信的准大学生。

## 健身方式三: 羽毛球、乒乓球

这两种室内球类是最有人气的,在济南,有很多专业的羽毛球馆,乒乓球馆更是随处可见,有天赋有兴趣的准大学生,除了达到运动的目的,还可以参加专业的培训机构。球类运动能让人全身各部位得到充分运动和锻炼,让青少年获得力量、速度、耐力、平衡能力等方面的综合提升,锻炼灵敏性和协调性,对于神经系统的发育很有帮助。

**优势:**提高身体的韧性和协调性,装备简单,对场地要求不高,可随时练习。  
**●适合类型:**喜欢球类运动的准大学生,比较适合男生练习。

## 健身方式四: 拉丁舞、肚皮舞

目前,肚皮舞、拉丁舞是比较适合学生一族练习的操课。学肚皮舞可以提升身体的柔韧性和协调性,尤其对女孩子塑造挺拔的形体、提高肢体表现力非常有效;跳拉丁舞,急剧的骨盆摆动、腰部扭摆是对付小肚子上赘肉最有效的方法,减肥效果显著,是一种非常时尚的有氧运动。

**优势:**对身体塑形、协调性、气质都有不同程度改善,欢快的音乐,能充分感受到快乐的氛围。  
**●适合类型:**想改善形体和气质的人群,尤其适合女生练习。

## 健身方式五: 跆拳道

跆拳道是集健体、瘦身、减压、自卫于一体的运动项目,对青少年而言,在练习中能培养敢于吃苦的精神,另外,跆拳道有很多严谨的礼仪,能培养遵守规范的礼仪,培养遵守规范的心态和对自己负责的责任感。龙武精英健身俱乐部的王馆长说,一般来练习跆拳道的女孩子居多,她们觉得跆拳道能强身健体,更能防身,尤其以20岁左右的年轻女孩练习者为主要群体。

**优势:**是一种精神减压的方式,对女性而言,也是保持健康和女性美的最理想的武道。  
**●适合类型:**喜欢跆拳道这项运动的所有准大学生,尤其适合女生。



## 玩乐 实战

无论是体感还是PSP,无疑都是实战玩家必备的利器,想要真正体验数码带来的震撼效果,游戏机是你绝对不能缺少的。

①索尼PS Vita掌上游戏机:配备5英寸OLED触摸显示屏,前后双摄像头,背部配备一块多点触控控制板,并辅以两个模拟摇杆,参考价格:249美元(Wi-Fi),299美元(3G)。

②Kinect for XBOX360体感游戏:微软为XBOX360开发的3D体感摄影机,同时导入了即时动态捕捉、影像辨识、麦克风输入、语音辨识、社群互动等功能,参考价格:149美元。

③任天堂Wii U:配有一个类似平板电脑的游戏控制手柄,表面配备一块6.2英寸触摸式显示屏充当第二显示屏,可直接通过触摸屏进行游戏操作,也可作为独立游戏机,新品暂未定价。



以下这些好玩的数码你绝对闻所未闻,但它就在你身边,源于创意的乐趣一定让你无法拒绝。

①毛线充电器:一条伪装成飞线并可以捆成一颗球的超长充电线,让用户能随需求调整长短,使用起来更为方便。

②Phone面包机底座/闹钟: iPhone床头座充兼闹钟,将手机插入凹槽中,轻轻按压下去,即可进行充电,设定好闹钟后,Phone便会随着闹钟响起而像烤吐司般地跳起来。

③flexbook 折叠电脑:装配一个防水键盘和21.9的显示屏,能够180度旋转的触摸屏为用户提供各种不同的功能体验,在笔记本电脑和平板电脑之间自由转换。



# 数码乐翻天

一年一度的美国E3电玩展在洛杉矶登场,一款款新鲜、好玩的游戏宝贝足以让玩家兴奋一阵。及时行乐的年代,如果你还只关注怎么使用兜里的数码,那就真的需要好好补课了。

□丁玲

## 玩乐 秘笈

还记得前阵子风靡全球的《植物大战僵尸》和《愤怒的小鸟》吗?无论是手机还是电脑,一款给力的游戏应用是你尽情享受不可或缺的秘密。

①Lomolomo:全中文界面、9款LOMO控最爱相机、15款专业LOMO效果,一键分享图片,自带个人主页与图片社区——拍照社交两不误,创意花样不断创新,适用:iOS。

②微信:“你想用微信叫你起床么?”你可以使用微信软件快速地发送消息,即时拍照分享,随时随地联系身边的朋友,适用:Android。

③极速猜谜:通过重力控制,控制肥胖向前冲的同时,避开各种障碍,并收集可以爆发无敌火的火箭,使用通关后的点数,解锁新地图、新角色、新道具,适用:iOS。

④《功夫熊猫2》(THQ):游戏新增的剧情中,玩家将电影线集结局再往下发展,以亲身体会帮助阿波及盖世五侠使出毕生武功,以保武功长存,适用:Xbox360 Kinect版。

## 玩乐 创意

