快乐动起来

——齐鲁晚报“2011暑期运动训练营”

自上周本报“2011第一期暑期运动训练营”开营以来，各个场馆的报名现场都异常火爆，在所有上期报名的健身机构、网球场、跆拳道馆和游泳机构，很多放假的暑期学生都加入其中，让我们跟着他们，一起体验一下运动并快乐着的暑期生活吧！

□小霞

营员：付柏杰
年龄：14岁
运动方式：网球
运动场所：全民健身中心网球场

运动宣言：“打起来挺爽的，还能发泄一些不良情绪。”

我今年上初二，打网球是妈妈给我报的名，对于网球这项运动，刚开始是被动的练习，到后来我自己主动想来，真的是觉得每次打网球的感觉特别爽，学业上的压力和一些烦心事也都发泄了出来，每次练习完，都感觉身心舒畅。

“我们想让孩子来练习网球，一方面是为了让孩子锻炼身体，另一方面，网球是一项新兴的运动，目前不是特别普及，我们想让孩子多开拓一些新的空间和领域，建立一种新的生活方式，这在学习之余，我认为是最重要的。”在结束采访的时候，付柏杰的妈妈这样说道。

营员：小沫
年龄：21岁
运动方式：健身
运动场所：银座健身

运动宣言：“为了减肥，为了美，一定要坚持运动！”

我是一名大三的学生，之所以来健身，一是想减肥，具体目标是10斤，尤其是上小臂部位和大腿部位的赘肉；二是暑期挺长的，总呆在家里特别无聊，约上几个同学一起经常来这里做做运动，对身体也有好处，开学就大四了，好身材和好体力对以后毕业工作也会有一定的帮助。在上期齐鲁晚报暑期运动训练营发现了健身机构尤其针对我们学生推出了学生暑期卡，真是非常优惠，价格很容易接受，每次来想瘦哪里，还能得到巡场教练的指导，感觉好极啦！

营员：王悍智
年龄：7岁
运动方式：游泳
运动场所：平海健身游泳俱乐部

运动宣言：“下水感觉自己能浮起来，挺有趣的”

我学习游泳已经有一段时间了，现在已经可以自己在水里游来游去了，当时报名的时候，也是我自己想来，家长才给我报的。我尤其喜欢暑假来游泳，很凉快，每次下水，那种能在水里浮起来的感觉，我特别喜欢，感觉水里真是太好玩了，在这里，我还见到了小饭桌的小朋友，大家可以一起在水里玩！

营员：乐乐
年龄：7岁
运动方式：跆拳道
运动场所：龙武精英跆拳道

运动宣言：妈妈说我吃饭比以前好多了

我叫乐乐，今年刚上一年级，是妈妈给我报名练习跆拳道的，妈妈说，跆拳道能让我的身体变得更加强壮，我刚刚开始练习跆拳道，妈妈说我练习后，吃饭比以前吃得多了，我也开始慢慢喜欢这项运动，觉得和很多小朋友在一起，比假期自己在家里好玩多了。

营员：彭佳艺
年龄：13岁
运动方式：游泳
运动场所：五洋健身历下馆

运动宣言：“我特别喜欢游泳，觉得在水里挺好玩的”

我7岁就会游泳了，而且我常年游泳，但暑期游的更多一些，我是四年级学游泳课的，刚开始带袖漂，后来就慢慢学会了。我的很多同学还不会游泳，他们有一些通过上期齐鲁晚报上的暑期运动训练营报了游泳培训，我是陪参加游泳培训的同学一起来玩的。

游泳让我放松了心情，还能缓解压力，我也想跟那些正在学习游泳的同学说，其实学习游泳并不难，学会了，就能知道游泳是一件很好玩的运动。

2011山东节能家电品牌调查

主办：齐鲁晚报·生活日报

为普及低碳生活理念，向全省消费者大力推广低碳、节能、环保、健康的绿色家电产品，我们专门启动了此次“低碳一夏”2011山东节能家电品牌评选活动，请您拿起手中的笔，为您心中的节能家电品牌投上热情的一票！

一、投票方式

消费者可通过以下三种方式参与评选活动：

1.网络投票：消费者可直接登录http://tydzwww.com/进行投票，该项投票占最终评审分值的10%比重；

2.电话投票：山东省联通固定电话和联通后付费小灵通用户拨打16893298，按语音提示，输入30加上候选人编号进行投票，如为101奥克斯投票，输入30101。（信息费：1元/分钟不含通信费）该项投票占最终评审分值的20%比重；

3.短信投票：编辑30加上品牌编号，如30101，发送到10628787210，每条收费1元，该项投票占最终评审分值的20%比重。

7月下旬，结合主管部门领导、业内专家、资深编辑记者的意见，进行综合评审，占最终评审分值的50%比重。

二、票数统计及结果公示

投票自6月17日起至7月17日止，在此期间，品牌阶段票数变化将在齐鲁晚报网站及时公布，最终评选结果将于7月底在齐鲁晚报、生活日报相关版面集中公布。

三、奖品设置

本次调查活动设幸运奖5名，奖励价值千元的长虹手机S828各一部。

CHANGHONG
金长虹1958★黄金手机
世界的中国手机

以下所列家电品牌按音序排列，请在您最信赖的节能品牌后面打钩，每大类产品最多可选择3个品牌，多选无效。

空调类
101奥克斯□、102长虹□、103春兰□、104大金□、105格力□、106格兰仕□、107海尔□、108海信□、109华凌□、110科龙□、111康佳□、112LG□、113美的□、114三菱重工□、115松下□、116TCL□、117夏普□、118新飞□、119新科□、120志高□

冰箱/冷柜类
201澳柯玛□、202博世□、203海尔□、204海信□、205LG□、206美的□、207松下□、208美菱□、209容声□、210三星□、211TCL□、212新飞□、213夏普□、214西门子□、215伊莱克斯□

彩电类
301创维□、302长虹□、303东芝□、304飞利浦、305海信□、306海尔□、307康佳□、308日立□、309三星□、310索尼□、311松下□、312夏普□、313TCL□、314乐华□、315LG□、316夏普□、317厦华□

洗衣机类
401海尔□、402海信□、403惠而浦□、404LG□、405美的□、406荣事达□、407松下□、408三星□、409三洋□、410夏普□、411小鸭□、412小天鹅□、413博世□

电脑类
501戴尔□、502方正□、503海尔□、504宏碁□、505惠普□、506华硕□、507浪潮□、508联想□、509明基□、510神舟□、511索尼□、512、TCL□、513同方□

厨电类
601A.O.史密斯□、602阿里斯顿□、603艾美特□、604爱庭□、605奔腾□、606方太□、607格兰仕□、608海尔□、609华帝□、610九阳□、611老板□、612美的□、613尚朋堂□、614苏泊尔□、615帅康□、616TCL□、617万家乐□、618西门子□

手机类
701波导□、702长虹□、703多普达□、704海尔□、705海信□、706酷派□、707LG□、708摩托罗拉□、709诺基亚□、710三星□、711TCL□、712夏新□、713ZTE中兴□

太阳能类
801皇明□、802海尔□、803桑特□、804力诺瑞特□、805美的□、806桑乐□、807四季沐歌□、808太阳雨□、809天普□、810亿佳能□、811亿家小康□

“暑期运动训练营”活动介绍

活动从6月24日开始，到8月份结束，在这一个多月的时间里，每周都会有不同类别的暑期班供学生及家长选择，从下期开始，每周每个不同类别的“暑期运动训练营”都会推荐产生表现最优秀的营员，他们将把自己在这一周训练营的生活和感受展示给更多的人，与大家一起交流分享。

『2011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	9折	济南泺源大街索菲特大饭店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
羽毛球培训	五洋健身历下馆	增强身体协调性和灵活性	7岁以上的所有青少年	700元/14节	历下区青后小区3区31号	86995966

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
少儿舞蹈培训	济南市全民健身中心	塑造少儿的形体美和表现力、修正体形。	4岁—13岁	赠送运动水壶一个	济南市经十路19166号（泉城公园西邻）	68606886
跆拳道培训	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身兼防身，还有减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息优惠100元	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、高新区店	66813989
散打防身术培训	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身兼防身，防身效果明显	12岁以上的所有人群	凭此信息优惠100元	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、高新区店	66813989

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		7—50岁适龄人群，身体健康，不恐水，协调能力正常。	凡报名者可获赠游泳培训装备一套，另赠送暑期泳票2张。	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552 89115833
济南市全民健身中心	促进身体协调性，让体型变得更加匀称。是全身性项目，改善人体的柔韧、心肺功能，还可增加抵抗力，免疫力，起到减肥作用。	6—45岁儿童青少年和成年人均适合	赠送水袖	济南市经十路19166号（泉城公园西邻）	68606782
五洋健身历下馆		6岁以上的所有青少年及成年人	报游泳培训班再办游泳卡优惠进行中	历下区青后小区3区31号	86995966
银座健身天桥店暑期游泳班		6—16岁	500元/期	天桥区济洛路94号	88919999

我要健康 不要肥胖

银座健身第七届青少年减肥营今夏邀你加入

银座健身已成功举办六届减肥营，六年的成功开营经验，数百余成功案例，平均30斤的减重成绩，后期体重保持跟踪等等，都成为您选择银座健身的重要理由。现在，银座健身第七届减肥营盛情邀请您加入！

招生对象：12岁至50岁的肥胖人士

减肥营形式：采用42天全封闭（半封闭）的训练形式，每日训练4至6小时，每周训练结束后对营员进行一次评估和总结，并以此制定下一周的训练计划。

减肥营优势：在轻松安全减轻体重的同时，培养营员的自我管控能力，掌握运动技能，建立起正确的运动理念和科学的饮食习惯。

减肥营特色：为保障营员利用暑期边健身边学习，银座健身与知名英语培训机构“韦博国际英语”联手，为营员每周推出1节特色英语课程，课程全部为外籍教师授课。

减肥营新增内容：今年的暑期减肥营还增加了眼保讲座、世博演艺大型话剧、野外生存拓展训练等精彩内容，还增加了心理辅导课程，消除胖友的自卑心理，让您快乐轻松减肥！

如果您或您的家人正为肥胖而苦恼，不妨到减肥营里和其他胖友们一同战胜肥胖，相信42天过后一定能拥有更加自信而健康的自我。

报名电话：86150000、82380000、88010000、88919999

暑期游泳培训班团报总动员

平海健身游泳俱乐部

平海健身游泳俱乐部特邀省内知名教练和多名国家级高、中级教练联合执教，启动游泳培训班千人团报大优惠活动，即日起报名暑期游泳培训班的学员均可获赠：游泳培训装备一套（含背包、泳衣或泳裤一件、硅胶泳帽一顶、浮漂一副）另还可获赠价值50元暑期游泳票2张。

班类1：暑期游泳培训班：年龄7-50岁之间，健康，13节/期，90分钟/节，连续无缺课，承诺包教包会，缺课可兑换泳票，毕业赠送合影照片一张。

培训日期：第二期：7月9日—7月21日；第三期：7月23日—8月4日；第四期：8月6日—8月18日；第五期：8月19日—8月31日

培训时间：A1：8:30—10:00 A2:10:30—12:00 B1:12:30—14:00 B2:14:30—16:00 C1:17:00—18:30 C2:19:00—20:30

班类2：暑期幼儿培训班：年龄5-7岁之间，健康，15节/期，90分钟/节，连续无缺课，承诺包教包会，缺课可兑换泳票，毕业赠送合影照片一张。（除以上赠品外加送泳镜一副。）

培训日期：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：A：9:30—11:00 B:16:00—17:30

咨询电话：82567553 82567552 89115833

地址：英雄山路93号四季花园游泳馆平海健身游泳俱乐部

乘车路线：4、27、35、K52、64、65、67、76、88、203四季花园站下车即到。

漫漫长假 武动一下！

暑期马上就要到来，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，龙武精英跆拳道搏击俱乐部针对放假的同学开设了集健身瘦身防身于一体的暑期班，精品课程有跆拳道，散打，防身术等，按年龄分有少儿班，青少年班，成人班。该俱乐部全国有十二家分馆，有多年培训经验，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，800元起！为了回馈广大晚报读者，凡持本广告报名的顾客，立抵100元现金！！！

地址：泉城广场馆；玉函馆；工人新村馆；经七路馆；高新区馆。

咨询报名电话：66813989

◓健身小常识

夏季户外运动注意事项

1、防晒 夏季务必要注意防晒。皮肤长时间暴露在烈日下，会造成1—2度的灼伤，并会发生中暑现象；紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。高温天气下参加一般的活动一定要戴上太阳帽、墨镜，穿长袖上衣，并带上防晒霜、毛巾和防暑药品。

2.补水 夏季户外运动出汗多，必须及时补充水分，但如果饮水方式不对，会引发不良的后果。应少量多次饮水，不要把口渴的感觉作为补充水分的依据，要让水分均衡地补充。

3.防止中暑 夏季参加户外运动，身体内的热量积累比散发的多，如果不注意防范，就很容易发生中暑。为帮助体温散发，在阳光下行走时，可以用水把帽子浸湿；在阳光照射不到的地方行走时，把帽子去掉；休息的地点最好是太阳晒不到和通风的地方。一次行走不宜超过一个小时，高温情况下30分钟左右休息一次，根据具体情况休息5至15分钟，以免脉搏过快、体温过高和大量出汗引发中暑。

4.防止热伤风 夏季在高温下运动，为利于身体散热，皮肤的毛细血管大量扩张。此时如遭遇过冷刺激，会使体表已经开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官功能紊乱、大脑体温调节失常，导致生病，通常会发生“热伤风”，也就是夏季感冒，有时甚至会导致更严重的疾病。

五洋健身俱乐部

2011暑期培训班 火爆报名预约中

为了丰富学生们的暑期生活，培养学生们的多项技能，磨炼学生们的个人意志品质，增强孩子的自信心，促进孩子的生长发育，更让学生们能度过一个有意义的假期，五洋健身俱乐部特推出暑期训练营，开设羽毛球、游泳、跆拳道、乒乓球等特色训练班，让孩子们充分体验到暑期带来的情趣。

羽毛球培训班
五洋健身俱乐部拥有专业的训练场地，强大的教练团队，一流的教学设施，暑期羽毛球培训班将为您打造不一样的运动体验
招生对象：7--15岁身体健康的少年儿童

游泳培训班
五洋健身俱乐部不仅拥有25m×21m的国际标准训练池，而且还拥有一支强大的教练队伍，他们均在国家级、省市比赛中取得过优异的成绩，并有多年的代课经验。本游泳班与济南市游泳管理中心联合开办，成绩优异者，可直接被济南市游泳队选拔，进行专业的游泳训练，参加各级游泳比赛
招生对象：6--15岁身体健康的少年儿童

跆拳道培训班
五洋健身俱乐部跆拳道教练曾多次在国家、省、市等比赛中获得优异成绩，并有多年的教学经验，在同行业中有较高的知名度。学习期间可以免费晋级考试，在这里，你可以学到最实用的跆拳道
招生对象：4岁以上身体健康的少年儿童

乒乓球培训班
五洋健身俱乐部聘请省内资深乒乓球教练耐心、细致的指导，宽敞明亮的乒乓球训练区，提供了一流的训练环境，使孩子提高了身体素质，学会了一技之长。
招生对象：4--15岁身体健康的少年儿童

俱乐部新开设了拳击培训班

详情见馆内海报

报名地点：济南市五洋健身俱乐部（历下区青后小区三区31号五中东邻）

本俱乐部长期诚聘会籍顾问及暑期工（应届毕业生优先）

历下总店：历下区青后小区31号（济南五中东邻） 健身热线：86995966 86970707
英雄山店：经十一路38号（济南市妇女儿童活动中心） 健身热线：82052345 82053111

最终解释权归济南市五洋健身俱乐部所有