

# 威海市全民健身十佳评选

报名电话: 0631-5802737

今日威海

## 奥林国际健身中心引领威海健康时尚

# 胖小伙3个半月瘦身26公斤

文/片 本报记者 侯书楠 实习生 褚红红

### 为自己定目标,一直坚持锻炼

4月11日上午,记者在威海市奥林国际健身中心的有氧器械训练区见到了正在锻炼的朱京谭。他是哈尔滨工业大学(威海)理学院光电科学系的一名大一学生。刚进大学时,朱京谭的体重一度达到113公斤,经过短短3个半月的科学训练,如今他已成功减到87公斤,腰围也由原来的111.5厘米减到了93厘米。这对于身高1.8米的他来讲,无疑摆脱了肥胖的苦恼。

朱京谭坦言,“以前从没在意过体重,但为了自己的健康,从迈入训练房的第一刻起,我就下定决心要成功减肥。”在经常训练的跑步机上,朱京谭笑言,最开始的设定速度是7.5公

里/小时,“曾经跑了几分钟就累得不行,现在我将速度提升到9.5公里/小时,跑完一个小时都不会觉得很累。”他还说,以前在椭圆仪上锻炼第10个难度级别坚持不了20分钟,现在提高到第15个难度级别,只出点汗,并不觉得累。

经过不懈的努力,朱京谭觉得自己的身体素质有了很大的提高,做仰卧起坐、俯卧撑也有很大的进步,以前自己根本做不起来。他还给自己定了目标:到大二时减到75公斤,他说:“每做一项运动都是在挑战自我。每次称体重看到自己又减了两公斤,就会觉得这样的付出非常值得。”



▲刘岩教练在指导朱京谭进行锻炼。



▲刘岩教练在纠正朱京谭锻炼的动作。



▲奥林国际健身中心室内健身区域一角。



▲奥林国际健身中心室内动感单车房。

### 减肥很重要,方法更要科学

减肥除了需要个人毅力,还要懂得科学的锻炼方法。2011年11月,朱京谭在奥林国际健身中心锻炼了近一个月,但效果并不明显。“我一度以为锻炼没用,后来才发现原来是方法不对。”从12月2日开始,他找到了高级私人教练刘岩,刘岩教练针对朱京谭的自身情况,为他制定了减肥、塑型、增肌三大步骤紧密相连的合理有效的计划。至2012年1月8日放寒假前,朱京谭已成功瘦身到95公斤。

刘岩教练说,目前朱京谭的训练已进入了第二阶段,这一阶段的训练内容将更加专业,训练强度也会加强。“由于朱京谭的肌力量不足,肌肉松弛、颈椎不正,导致膝关节承受了很大的压力,加

上他是扁平足,这些都需要在塑型阶段进行矫正。”刘岩教练建议朱京谭要保持体重,注重身体姿态的调整,教练将为他选择适合的器械,通过塑形来平衡肌肉力量,使他看起来更加挺拔。

除了每周至少4次来健身中心进行锻炼,朱京谭也开始重视生活饮食习惯。以前在父母身边不注意饮食,“吃”成为朱京谭肥胖的罪魁祸首,而现在,他开始注意控制饮食,早餐和午餐按时吃,而晚上则改为吃水果。朱京谭告诉记者,他晚上不吃饭并不感觉饿,对自己的肠胃也没有造成坏的影响,“寒假期间在家正常吃饭身体也未出现反弹的情况,相反,寒假回来反倒又瘦了。”这样的效果让他有些吃惊。

### 硬件不断强化,活动推陈出新

奥林国际健身中心为了吸引更多市民加入,引进了完善的健身设备,室内有力量训练区、抗阻力训练区、散打馆、动感操房、动感单车教室、瑜伽房、乒乓球区、英美式台球区等不同健身区域,可供不同会员的训练需求。

与其他健身场馆不同的是,奥林国际健身中心早已引进莱美课程体系。据培林经理介绍,莱美健身系统提供的是一套针对锻炼者生理及心理双重的训练,

它可以改善或增强锻炼者的力量、忍耐力、有氧运动能力和身体协调性、柔韧性和敏捷性,改善锻炼者的形体,使之更加健美。

在过去的几年里,奥林国际健身中心举办了各种大型活动,旨在宣传全民健身的理念。如去年8月开展的减肥营,经过42天的集中封闭式训练,6名营员成功减重15公斤左右,其中最大的19岁,最小的才13岁。奥林国际健身中心的市场部经理培林表

示,减肥营采用全封闭或半封闭专业减肥模式,参加减肥的营员们由经验丰富的师资队伍进行科学趣味的运动训练,平时课程多样,不仅有有氧运动、器械运动等,还开展了丰富的户外运动。营养专家的科学配餐保证了营员们的营养,教练定期给营员做身体适能检查,随时跟踪训练效果,并安排了专门的学习时间,保证了参加人员的身心都能得到提升。

此外,奥林国际健身中心还于2011年5月成功举办“奥林健身杯”威海市第一届乒乓球联赛,并组织了多项会员活动,获得了多项省级殊荣。目前,该健身中心会员人数已经达1000多人。培林说,“我们每天的课程中莱美课程占据大半。教练都是国家级的,健身器械也是引进的世界顶级品牌。奥林国际健身中心就是要引领威海的健康时尚,让市民们在健身中享受舒适的生活。”

# “全民健身十佳评选活动”火热报名中

距离6月1日的报名截止时间仅剩一个多月,有意报名的市民要抓紧时间了

活动唯一指定酒店:

**GOLDEN BAY HOTEL**  
WEIHAI CHINA  
**金海湾国际饭店**  
中国·威海

威海金海湾国际饭店 电话: 0631-5688777

本报威海4月23日讯(记者 侯书楠) 由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办,本报协办,在全市范围内举行的2012年度威海市全民健身十佳评选活动已经开始,距离6月1日的报名截止时间仅剩一个多月,有意向报名的市民要抓紧时间了!

本次全民健身十佳评选活动设置“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖

项。将为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部社会体育指导员及人均在参评范围。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如,“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评为县级以上群体先进单位,有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传,每天有固定的活动时间且不少于30分钟,年开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间,一年举办大型体育活动

2次以上,学校体育设施面向社会开放。“2012年度全民健身十佳俱乐部”要有固定的经营场所,经常开展全民健身活动,会员人数保持在500人以上。“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”则要求社会体育指导员持证1年以上,长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人,业务指导水平在一定区域内具有较高知名度和认可度,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。

需要注意的是,十佳单位、学校、俱乐部于6月1日前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名,而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址: <http://www.weihaitiyu.gov.cn/>。

请于11月1日前确定候选集体(个人)名单,11月10日前在齐鲁晚报·今日

威海刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日接受市民投票,并于25日在公证人员公证下统计市民投票结果。获奖名单于11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。

本次评选活动报名及资料报送地址:文化中路78-2号威海市体育局群体科。联系人:田三生。电话(传真):0631-5802737。电子邮箱: [tian34511@163.com](mailto:tian34511@163.com)。

资料报送条件:各参评集体需于举办或参与健身活动结束后3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报市体育局。

12月上旬召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会,为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。至于其它未尽事宜将另行通知。

### 相关链接:

### “威海市全民健身十佳评选活动”参评条件:

(一)“2012年度全民健身十佳单位”。重视体育工作,曾被评为县级以上群体先进单位;拥有健全的全民健身规章制度;有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传;每天有固定的活动时间且不少于30分钟;年开展全民健身活动2次以上。

(二)“2012年度全民健身十佳学校”。重视体育工作,有健全的体育教学设施;按教学大纲规定保障体育课时;保证师生每天1小时的锻炼时间;年举办大型体育活动2次以上;学校体育设施面向社会开放。

(三)“2012年度全

民健身十佳俱乐部”。接受各级体育行政管理部门的管理与监督,年审合格;有健全的规章制度,管理规范;财务状况良好;有固定的经营场所,经常开展全民健身活动;会员人数保持在500人以上。

(四)“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”。持证1年以上的社会体育指导员;长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人;业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度;积极宣传全民健身知识,每年至少组织3次以上体育活动或比赛。