



GO!

要知道工作和家庭绝对不是老爸的全部，除了对家人对社会的责任，他们同样有着属于自己的玩乐时光，作为子女的我们当然要举双手表示支持了。就让辛勤的老爸向着自己的玩乐时光大胆向前冲吧！

# 快乐老爸 向前冲



活力老爸  
父亲节主题特别策划

## 榜样老爸

普京——  
刚柔并济的人生



□小慧

骑马、潜水、钓鱼、驾驶直升飞机等等都是他的爱好，而柔道是普京最喜爱的运动。他在14岁时开始练习柔道，尔后转为柔道，并一直练习至今。普京在列宁格勒的柔道竞赛中曾获得过冠军。普京曾与他人合著一本名为《与弗拉基米尔·普京练习柔道》的书，要论真功夫的话，普京是世界领导人中身手最好的。普京是柔道黑带6段的选手，也是世界上首位获得柔道高级段位的总统级人物。

“我爱好体育，尤其是柔道。柔道能锻炼人的勇气，同时让练习者懂得尊重对手和保持谦虚。”普京不仅依靠柔道获得了强健的体魄，更是读出了其中的哲理。有这样一个老爸绝对能够让人引以为傲！还记得上次普京访华特意去往少林寺吗？那就是出于女儿的要求，普京的两个女儿，一个喜欢少林武术，一个钟情于中国文化，两千金最爱少林八段锦和洪拳，而做老爸的不仅给她们树立了榜样更帮她们实现了梦想。

## 这些玩法莫错过



## Fencing 击剑

一身戎装，一柄长剑，一声呐喊，一阵搏击，一次消解，快意恩仇。一次次的击倒一次次站起，体会勇气带来的无限力量，这就是击剑的魅力。特别推荐给具有侠义精神的老爸。事实上，练习击剑，更能锻炼人的反应能力、体能等，对于每日忙于工作的老爸来说，是一个既可以放松身心，又能锻炼心智的好项目，顺便还能培养一下礼貌和风度！

### 大致花费：

济南击剑成人训练班年费大约均在六七千元，一整套击剑装备包括剑、剑服、头盔、鞋在内，总共不过千余元。而且，剑服、头盔、鞋都是耐用品，有的俱乐部可免费提供。



### 俱乐部推荐：

济南英派斯击剑中心、济南乐动击剑俱乐部、济南全民健身击剑运动中心等。

## 骑行 Riding

最近经常在媒体上看到许多年龄五六十岁的叔叔大爷们一身劲装，骑着自己的单车或乡间或野外享受着属于自己的风光。一辆单车一个背包即可出行，简单又环保。在困难当中体验挑战，在遥远的他乡体验风情，在旅途的终点体验成功。

### 大致花费：

主要就是装备的费用，与传统意义上的骑自行车不同，野外骑行你需要专业的装备，单车、骑行服、护具、码表等，不仅可以让你更为轻松还能很好地保护你！花费从几千元到上万元不等。



### 俱乐部推荐：

骑行天下、兄弟单车、济南骑行俱乐部等。



## Diving 潜水

潜水不仅仅是一项运动，不光能够帮助老爸减掉啤酒肚重塑完美身材，锻炼耐性和耐力，更是打开另一个世界的钥匙，想象一下当您徐徐潜入清凉明澈的水中，阳光被水折射成无数个星星，在眼前不断地闪烁，各种美丽的海洋生物从你身边游过，多么享受。而潜水绝对是一项技术，一定要跟专业教练学习后并取得资格再去自由的享受那个属于你的世界。

### 大致花费：

费用主要是装备、学习潜水课程的费用以及去到各个潜水胜地的花费，一套专业的潜水装备从数千元到几万元不等，课程学习的费用也在数千元，旅游的费用就看你自己了！



### 俱乐部推荐：

山东海马潜水俱乐部、青岛人潜水俱乐部等。



马术  
Horsemanship

马术运动高雅刺激，西方称其为第一贵族运动，但随着社会的进步和经济的发展，骑马正悄悄成为现代人的一种生活时尚。而对我们的老爸来说，骑马的好处更是多多，它是主动与被动运动的最佳结合。在骑马运动中，全身各个器官都在运动，多余的脂肪得以消耗，各部位的肌肉得以强健，骑马半小时，相当于打一整场激烈的篮球赛所消耗的体能，但骑行时并不感觉疲劳，十分很适合老爸呢！

### 大致花费：

如果你不是要认养一匹马的话，每次去俱乐部骑行一下也花不了多少钱，一般俱乐部的收费在两三百元不等，而如果认养一匹专属于你的骏马那就花费不菲了，大致与购买和保养一辆豪华车的费用相当。真正的贵族运动。



### 俱乐部推荐：

山东马语者马术俱乐部、济南月亮湾马术俱乐部。



## 玩乐老爸潮配件



### 奥迪最新概念 电动车“E-Bike”

整车仅重21公斤，同时车架靠近车把的部分内置了智能电脑和触摸屏，可以方便地连接WLAN和WI-FI，让你在任何地方都能通过网络定位你的位置，同时还可以连接你的智能手机，进行数据交换。



### COWON D3 随身音乐装备

COWON D3搭载Android操作系统，内置WiFi无线网络模块，用户可以连接Wi-Fi网络，下载Android应用软件、浏览网页等，聊天、微博、游戏娱乐应用轻松便捷即可实现。3.7英寸1600万色AMOLED触摸屏，分辨率800×480，拥有完美音效。而D3的高清解码能力可播放1080P全高清视频，看片、听音乐、玩游戏，统统能满足“潮人”老爸的要求。



### 用水就可充电的 充电器

一家瑞典公司最近发明了一种新型充电器，可以为你的手机、相机和GPS导航设备等电子产品充电，而它所需的仅仅是水而已，一勺水可以产生可维持10小时手机使用的电量。送给喜爱户外运动的老爸最合适了。



### iPhone的游戏手柄 iCade Mobile

iCade Mobile是一款针对iPhone与iPod touch的蓝牙游戏手柄。这款手柄为iOS设备添加了实体按键和一个十字键，可让爱玩游戏的老爸轻松体验各种游戏。