健

酷暑难当 游泳健身好清凉



齐鲁晚报"2013暑期运动训练营"开营啦!

游泳无疑是 暑期最热点的运 动项目, "2013 暑期运动训练 营"的第一站就 从游泳培训开 始、笔者走访了 参与活动的几家 游泳馆, 对游泳 培训相关的内容 进行了实地采 访,希望对打算 报名或已经报名 的孩子及家长提 供一些有益的建

游泳培训暑期最热

在"2013暑期运动训练营"的诸多类别中,游泳可谓 是季节性最强的运动项目,很多选择此项目的家长表示, 除了想让孩子学习一门技能,主要还是考虑到夏季游泳是 非常好的纳凉方式,这也是暑期游泳培训之所以火爆的重

游泳培训班一般都在12-14个课时之间,课时结束 后,大约85%以上的孩子都能学会。参加游泳培训班的孩 子年龄须在6岁以上,年龄太小的不建议参加,6岁以下的 儿童接受能力和领悟力都比较差,不容易很好的理解教练 的意图, 甚至会发生一些意外。

在采访的过程中, 南郊宾馆游泳俱乐部相关负责人告 诉笔者,参加游泳培训的孩子主要以小学生为主,尤其是 1-3年级的学生最多,而且现在一些济南的小学,已经开 设了专门的游泳课,游泳这个运动项目,越来越被更多人 认知和喜爱。游泳对青少年的好处,可以归纳为以下几点: 1、儿童参加游泳训练,可以更好地促进骨骼的生长

发育:对于身高、身体素质有很大的改善。

2、人在水中活动比在陆地上活动消耗能量多,这会 使一些因平时偏食、挑食而造成营养不良的瘦弱少儿在训 之中,对于青少年团队意识的形成有很大的好处。

3、初学游泳者,要克服怕水心里,尤其对于青少年 来说, 要有坚定的信念和一颗勇敢的心才能学会游泳, 长 期游泳更能培养青少年的意志力。

4、肥胖少儿在游泳时,随着运动量的加大,能有效 地消耗体内脂肪。因此,游泳加上适度控制饮食和家长对 孩子的饮食调理, 无疑是一种减肥的有效方法。

5、参与游泳培训,是一项集体性的行为,要融入团队

暑期游泳培训班针对的是学习游泳的孩子, 为此, 济 南市平海游泳的教练给广大想要参加游泳培训的家长及孩 子提供了很多良好的建议。

1、在孩子下水前,不要暴饮暴食,以免在游泳的过 程中产生不适,在游完泳之后,可以给孩子提供一些增加 热量的事物,如牛肉、巧克力等,但也不宜过多。

2、孩子每次游泳的时间以90分钟为宜,不要超过2小 时,因为游泳虽然是在水中,靠着浮力不易察觉,但强度 还是很大的,时间太长,容易虚脱

3、参加游泳培训家长尽量不要陪同,家长陪同的情 况下,孩子容易有依赖性,不利于克服怕水心理。

4、尽量不要强迫孩子学习。有些家长认为游泳是一 项技能, 学会能让孩子有自救的能力,就强迫孩子来学习 游泳,这样的情况,很多孩子都会有逆反心理,不下水,不敢 下水,不愿意学,应该做通孩子的工作再来学习。

5、有些孩子通过短期的游泳培训,展示出来良好的 水性和对游泳的极大乐趣,这种情况,可以参加游泳长训

- 游泳馆的安全。包括救生员、教练员的配备
- ●水质。正规游泳馆都会及时公示游泳馆的PH值、室温、余氯量,消毒方式目前最先进的是通过臭氧消毒。

暑期运动训练营"合作商家优惠一览 适合人群 训练类别 指定商家 特点 优惠活动 报名电话 减脂、塑型、培养健 济南泺源大街 康的生活习惯和自 减肥运动营 索菲特大饭店8楼 88010000 我管理能力 指定商家 训练类别 特点 适合人群 优惠活动 报名电话 地址 济南市经十路19166 68606770 羽毛球培训 初级班、提高班 全民健身中 周岁学员 号(泉城公园西邻 68606782 操课类培训-训练类别 指定商家 特点 适合人群 优惠活动 地址 报名电话 以城广场店、玉函店 瘦身兼防身 所有5岁以上 **E**此信息报暑期卡年 66813989 跆拳道培训 人新村店、经七路 跆拳道散打俱乐 还有减压作用 的人群 赠送300元月卡一引 5063353888 店、山财店 瘦身兼防身 龙武精英 12岁以上 同上 散打防身术培训 同上 同上 台拳道散打俱乐部 游泳班培训一览 指定商家 适合人群 优惠活动 地址 报名电话 暑期班7-50岁之间:幼 82567553 班5-7岁之间,身体健康 82567552 健身游泳俱乐部 漂,背包)和游泳票2 四季花园游泳馆 下恐水,协调能力正常。 89115833 张,暑期班530元/期 促进身体协调性,让体型变 得更加匀称。是全身性项目, 培训班招收7周岁以上 济南市经十路1916 济南市 68606765 对人体的柔韧、心肺功能都 童,亲子班5-10岁儿童 全民健身中心 号(泉城公园西邻) 68606885 很好,还可增加抵抗力、免疫 家长,小班5一7周岁儿童 力,起到减肥作用。 580元/期 所有青少年及成年人 88392276

与商家报名电话:85196380

漫漫长假 武动一下!

暑期马上到 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 武精英跆拳道散打 俱乐部针对放假的 同学开设了集健 身、防身、瘦身于 -体的暑期班,精 品课程有跆拳道、 散打、防身术、体 育艺术高考培训 等, 为所有学员办 理正规训练保险, 该俱乐部全国有十 五家分馆,八年培 训经验,专业的教 练团队,师资信誉 更有保障!

报暑期卡赠送 全套服装器械与保 险。为了回馈广大 晚报读者,凡持本 广告报名的顾客. 立赠300元月卡一

●地址:

泉城广场馆; 玉函 馆;山财馆;工人 新村馆; 经七路 馆;高新区馆等。

●咨询报名申话 0531-66813989 15063353888

这个夏天就"耀"瘦

银座美容引进山东省首台冷冻溶脂仪

随着整形技术的日新月异, 想要塑型、雕塑身体曲线 的懒人一族,确实有不少方法可以选择。虽说少吃、多运

2009年美国新研发的冷冻溶脂问世,这项减脂技术来

自于美国哈佛大学一项研究发现,欧美国家小孩爱吃冰棒,

体型略胖,但却都拥有一张小脸,原因是脸颊经常处于低温

状态,因此不容易囤积脂肪,所引发而成。"冷冻溶脂术"的

原理,就是利用脂肪内的三酸甘油酯在5摄氏度会转化成固

体这一特点,通过非侵入性治疗器传送冷冻波到想减肥的

部位,之后转成固体的三酸甘油酯会提早老化,再通过正常

的代谢过程,温和地被消除及排出体外,从而使脂肪层逐渐

动,维持良好生活作息才是减重的最佳方式,但如果久坐

不动、贪吃甜食, 减去的脂肪还是会重新上身。由银座美

容省内独家引入冷冻溶脂仪, 让女性公认的最难减腰腹部

舌尖上的航天:蒙牛牛奶榜上有名

神舟十号飞船发射升空后, 要在太空飞行十几 天。那么,平时这些"国宝级"的航天员吃些什么 呢?近日《中国航天报》载文《营养膳食构建航天员 健康大厦》,揭秘航天员的"舌尖美食",其中在航 天食谱中就包含我们日常可见的蒙牛牛奶, 其营养价 值得到了航天营养师的肯定。

据了解, "神十" 航天员比其他航天员更有"口 福",不仅食品种类丰富,而且滋味和风味更多,根 据个人口感,增加了新鲜水果、小米粥、酸奶等。

与带上天的太空食品相比, 航天员在地面训练时 吃的比较家常化。他们的食谱由航天员训练中心的营 养专家提供,这些食谱不像很多人想象的那样神秘和 高级,而大都是一些家常便饭。像鸡肉的话,就做成 炖鸡或者炒鸡,蔬菜有土豆、西红柿、黄瓜等,和老 百姓平时在家吃的没什么两样。

尽管饭菜是家常做法,但航天员食品的选择和搭 配都要求非常严格,几乎到了苛刻的地步。他们每天 的食品都要经过科学地计算和设计,以保持航天员营 养均衡和精力充沛。之所以这样,是因为航天员对体 质、体能的要求非常高,在训练中要经历很多挑战生

◎希鲁晚報 ₹ 13年良緣 我主良缘婚恋服务中心

1200名单身俱乐部会员火热招募

为了给泉城优质单身提供更多、更好的相亲机会,本报携手我

会员要求:大专以上学历,

年龄、人数要求:未婚单身

□作稳定,品貌端庄,素质高,有

青年25岁-37岁400名:未婚单

身女青年23岁-33岁400名;离异

女士200名(36岁以下);离异男

主良缘高端婚恋连锁权威组建优秀单身俱乐部,单身俱乐部现面向

济南市区国家机关、事业单位、教育、科研、传媒、金融、医疗、法律、



海天

坚持主业发展不动摇

也成为了海天迅速发展的稳定支撑点

海天已经连续多年在全国调味品产销排行榜上

领跑,稳定的发展态势,更加坚定了企业专注主业发

展的决心和信心。"坚持扬长避短,传统产业也可以

做大规模。"几十年来海天坚持立足调味品行业,旗

下金标生抽、草菇老抽、金标蚝油等产品行销市场数

十年,拥有着庞大的市场基础和良好的消费口碑,这

不断拓展着海天的中国市场版图。全新推出的大众

调味品品牌,以其物美价廉的高性价比品牌优势,加

之"助力中小餐企,做大美食梦想"的共赢发展战略,

今年以来,海天更是频频出招,新品牌、新产品,

命极限的高风险、强负荷训练,才能完成艰巨复杂的

《中国航天报》还揭秘了航天员的日常膳食结 构, 其中营养膳食是构建航天员"健康大厦"重要基 石,正确的饮食结构呈金字塔型,即基础由米粒和面 粉制作的食品组成, 随后是蔬菜和水果, 再往上是奶 制品以及鱼、肉、蛋等,对处于金字塔尖的牛奶尤其 如此。想要入选航天员的食谱并不容易,报道提到, 以蒙牛牛奶为例,在经过多次物理、化学、微生物学 的分析, 以及航天员们的品尝选择, 并填写"感官评 价表"后,达到一定的分数才能入选日常食谱,据了 解,蒙牛牛奶已经连续十年人选航天员食谱,成为航 天员每天必不可少的食品。

航天员饮用的牛奶是专门为他们生产的吗? 其实 不是,他们平时喝的牛奶,普通百姓也能喝到。据蒙 牛营养专家介绍, 牛奶中富含钙、优质蛋白、维生 素、铁、锌等多种营养物质,每天一杯奶,能够给身 体全方位的补充; 而且牛奶中的钙物质容易吸收, 能 有效预防骨质疏松。

芝柏豪华表展成功举办

层芝柏豪华表展举办。在表展上,来自瑞士

等级奢品腕表厂牌:芝柏,展示了十几只具

有天才设计构思和极致机械工艺的顶级腕

表。单只价值均在百万以上,最贵表款价值

更逾六百万元。此次展出包括芝柏表最重

要的三金桥陀飞轮腕表设计和三问时差腕

7月2日—4日,在济南恒隆广场东翼—

恒隆广场

严陋 平海健身游泳俱乐部

暑期游泳培训班:

银座健身天桥户

暑期游泳班

招生范围: 7岁以上入学儿童, 青少年或成人。 学员要求:身体健康,感统和协调能力正常。 课程设置: 13节/期, 90分钟/节, 连续13天培训无缺课, 承诺包教包会。如有缺课,可兑换当期泳票。

活动赠品:游泳培训装备壹套(含精美泳衣或泳裤, 硅胶泳帽、浮漂、背包共4件)。

培训日期: 第一期: 6月24日--7月6日; 第二期: 7月8日--7月20日: 第三期: 7月22日--8月3日: 第四期: 8月5日--8月17日: 第五期: 8月19日--8月31日

培训时间: 8: 30-10: 00 10: 30-12: 00 13: 30-15: 00 15: 30-17: 00 17: 00-18: 30 19: 00-20: 30

暑期幼儿游泳培训班:

招生范围: 5-7岁之间幼儿。

学员要求:身体健康,感统和协调能力正常。 课程设置: 15节/期, 90分钟/节, 连续15天培训无缺课, 承诺包教包会。如有缺课,可兑换当期泳票。 活动赠品:游泳培训装备壹套(含精美泳衣或泳裤,硅胶泳帽、

浮漂、泳镜和喜洋洋背包一个, 共5件)。 培训日期

第二期: 6月29日-7月13日: 第三期: 7月15日--7月29日: 第四期: 7月31日--8月14日: 第五期: 8月16日--8月30日 培训时间: 9: 30-11: 00 /15: 30-17: 00



88、K93、203四季花园站下车即到。

赘肉, 彻底消失不见!

减少,达到局部减肥的目的。

冷冻溶脂灵感源于小孩吃冰棒

局部脂肪就可达明显的消除效果。

且没有恢复期问题。如果胳膊、大腿、腹部、侧腰等部位堆积 了肥厚的脂肪的爱美人士,不妨考虑尝试。

和谐广场店 咨询电话:88904444 索菲特店 咨询电话:86013333 青少年运动瘦身专线:86150000 86022222

冷冻溶脂让您不动刀也窈窕

天桥区济洛路94号

传统的抽脂会动刀、伤口大且复原慢,冷冻溶脂在手术 中不需使用止痛药,也不需麻醉,在进行冷冻溶脂过程中能

自有公司、公司/机构高管十大类行业、部门招募1200名优质单身。 十200名(45岁以下)。

- 让寻找幸福的过程也成为一种幸福!缘分在于自己把握,机
- 我们将为你提供自主相遇、相识、相知、相恋的机会,让你省 时、省心、省力,帮你在最短的时间内邂逅心仪的他(她)! 报名地址:解放路43号银座数码广场1808室(华强地产对面)
- 报名热线电话:82929520 82928520

QQ:1084650414

网址:www.7799520.com

已奠定相当不错的市场开局。而海天首款剁辣椒类 产品"海天太子剁椒"也已成功上市。此举也意味着 腕表亦被收藏家预定收藏。历史始于 海天正式进军国内剁辣椒市场。除此之外,更多更高 1791年的芝柏表,两个多世纪以来创制 含金量的,能够满足更高品质生活需求的,更营养、更 过不少设计独特、技术创新的钟表经典, 能够驾驭设计及制作腕表、研制机芯。位 健康的高端产品群目前正蓄势待发,将择机上市,进 一步引领市场消费方向。小小的一瓶酱油,却能创造 于恒隆广场东塔一层的聚时表行芝柏专 出近百亿的市场。品质、品类、品种,以产品为核心,昨 柜,亦有芝柏多款经典、豪华系列展示销 天、今天、明天,海天不断创造出一个个的营销奇迹。 售,敬请您的莅临品鉴。

表等顶级复杂制作系列。尤以恒定动力腕 表的亮相吸引了最多爱表人士的关注。 恒隆广场此次联手历史悠久的瑞士 制表名厂芝柏,力在展示高端腕表近年 来逐渐被内地部分人士青睐,很多顶级







