

# 剑花飞舞 其乐无穷

提起击剑，人们自然会联想到阿兰·德龙扮演的游侠“佐罗”，他精湛的剑术、为民除害的英雄形象深入人心，这个夏季，击剑运动也来到了我们身边，成为很多青少年喜欢的新锐健身项目。

□小霞

## 击剑培训以重剑和花剑为主要练习人群

击剑分为花剑、重剑、佩剑3个剑种，在击剑培训机构中，以重剑和花剑的学习者居多。在某培训机构，我们见到了前来训练的学员家长，“我的孩子才7岁，所以练的是相对比较轻的花剑，练习了一段时间，发现他有一个很明显的变化，就是背不驼了，以前写作业总是离桌面很近，现在好多了，孩子非常喜欢这项运动，觉得动作什么的很神奇，练完了精神状态也很好。”

花剑最早也叫轻剑，成人剑500克，儿童剑350克，由于花剑轻，动作细腻，而且规则要比重剑和佩剑复杂，学习花剑后想转成佩剑和重剑都比较好转，所以很多5—7岁的孩子都以花剑为基础练习，花剑得分点小，打起来动作细腻优美。

17岁的高中生晓晓非常喜欢击剑运动，在击剑馆，他正在专心的练习重剑，培训结束后，他和我们聊了起来：“我很喜欢击剑，觉得击剑很刺激，而且不仅仅是锻炼身体，每次在练习的过程中，要保持冷静的头脑和心理的平衡，想尽一切办法战胜对方，可以说是斗智斗勇吧，胜出以后，非常有成就感。”

重剑顾名思义是三个剑种中最重的，成人重剑750克，儿童剑

500克，规则稍微简单一些，一般适合比较有力量孩子练习，但是俱乐部教练员会根据孩子的兴趣、身体素质、身高等综合性条件给孩子选择剑种。

## 练习击剑好处多

击剑是集跳高的敏捷与协调性，围棋的逻辑分析与专注性，跆拳道的身防与对抗性，射击的判断与果断，舞蹈的优美形体与高挑身材等优点于一身，虽然都是以攻击为最终目的，但在“格斗”中，贯穿始终的都是优美的动作，高雅的品质，互相尊重，崇尚公平的礼节，每一回合的较量都是脑力与体力的综合考验。

对于青少年儿童来说练习击剑的好处更多，剑者：“轻如蝶舞，疾如蜂刺”——击剑的该句名言将其特点表述得淋漓尽致——轻巧的步伐，协调的动作，机智的防守，果断的出击，坚强的意志，沉稳的性格，击剑不仅是一项强身健体的运动，而且对于塑造性格，提升气质，丰富内涵及文化修养都有很大的作用。击剑也是世界上唯一可以同时开发孩子左脑、右脑的一项运动项目。



### TIPS: 暑期击剑培训注意事项:

1. 家长选择俱乐部时要选择有正规的政府认证单位，比如说俱乐部的营业执照和法人。
2. 在入馆训练的过程中，只要进入场馆不穿防护服不许拿剑，拿剑时剑尖必须朝下，以免造成危险，练习时间不宜过长，1个半小时左右即可。
3. 击剑装备包括：护面、金属衣、护板、小褂、比赛服、击剑裤、击剑袜、剑、手线、手套、剑包。一般在专业击剑馆才能买到，要配备齐全才可以练习。

## “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	千元特惠礼	济南冻源大街 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
网球	济南市全民健身中心	初级班、提高班、长训班、启蒙班、一对一私教	提高班、长训班限招收具有一定网球基础的学员。	无	济南市经十路19166号 (泉城公园西邻)	68606770 68606782
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
跆拳道培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身、还有减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息报暑期年卡赠送300元月卡一张	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、山财店	66813989 15063353888
散打防身术培训	龙武精英跆拳道散打俱乐部	瘦身兼防身、防身效果明显	12岁以上的所有人群	同上	同上	同上
击剑培训	济南市全民健身中心 击剑运动中心	零基础学员均可报名	培训班招收5岁—18岁少年	月卡780元	济南市经十路19166号 (泉城公园西邻)	86565290
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	促进身体协调性，让体型变得更加匀称。是全身性项目，对人体的柔韧、心肺功能都很好，还可增加抵抗力、免疫力，起到减肥作用。	暑期班7—50岁之间；幼儿班5—7岁之间，身体健康，不恐水，协调能力正常。	报名可获赠游泳装备一套(泳衣、泳帽、浮漂、背包)和游泳票2张，暑期班530元/期	英雄山路93号 四季花园游泳馆	82567553 82567552 89115833	
南郊宾馆游泳俱乐部		6岁以上的所有青少年及成年人	580元/期	南郊宾馆院内 山大千佛山校区	85188841 88392276	
银座健身天桥店暑期游泳班		6—16岁	680元/期	济南天桥区济东路94号 第二工人文化宫F4	89002766	

## 漫漫长假 武动一下!

放暑假了，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、瘦身于一体的暑期班，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元月卡一张!

●地址：  
泉城广场店；玉函店；山财店；工人新村店；经七路店；高新区店等。

●咨询报名电话：  
0531-66813989  
15063353888

## 冷冻脂肪 炫出身材

### 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赘肉，彻底消失不见!

#### 冷冻溶脂灵感源于小孩吃冰棒

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递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，从而使脂肪层逐渐减少，达到局部减肥的目的。

#### 冷冻溶脂让您不动刀也窈窕

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舒适地阅读、看影片、打

计算机等，或者小憩片刻，不仅上班族女性，产后妇女为之心动，甚至还有不少男性商务人士等，也乐于尝试此种消脂法。怕痛、怕挨刀的爱美消费者，可以藉由使用冷冻溶脂技术，将腰、腹等部位的难搞脂肪，安全且轻松的击碎。

#### 冷冻溶脂安全且效果明显

这一“冷冻溶脂术”不会造成长期或明显的副作用，由于冷冻效果只会针对脂肪层，因此不会冻伤内脏，也不会伤及皮肤。根据临床研究显示，接受“冷冻溶脂术”后的2个月至4个月内，脂肪层厚度平均减少22.4%，身形大约能维持9个月至12个月。建议接受2至3次的疗程，每次间隔约3个月，局部脂肪就可达明显的消除效果。

专家指出，冷冻溶脂不用麻醉，受术者不易觉得疼痛，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



微信关注  
即享免费好礼

