



## 小记者体验日 之 二百五十

# 小记者走进奥林免费测体质

健身教练专业指导, 体验“运动快乐”

健身教练专业指导,体验“运动快乐”

本报11月12日讯(记者 陈乃彰) 为了让小记者们体验健身的乐趣,提高自身的身体素质,2日,本报小记者体验活动走进威海奥林匹克健身中心,免费为小记者们做了肌肉含量和脂肪含量的测试。同时,小记者还在健身教练的指导下,免费体验了运动器械,体验“运动快

乐”。

在活动中,不少小记者都锻炼得汗流浃背,过足了“健身瘾”。本次体验活动不仅吸引了小记者,陪同家长也兴趣盎然。家长崔先生说,他的孩子平时就喜欢锻炼身体,今天得到了专业健身教练的指导,受益匪浅,非常开心。

▲教练在为小记者测试肌肉和脂肪含量。

## 小记者作文

## “有氧运动”并不是背着氧气瓶

周日,我们齐鲁晚报小记者一起走进了奥林国际健身中心。健身中心里面有动感单车,有氧器械,乒乓球,台球,动感操厅等许许多多的健身器材。

我体验了仰卧起坐器械,因为是第一次做,我只做了10个。在健身中心我们还做了肌肉含量和脂肪含量的测试,我的检查结果是偏瘦,以后我要多吃点饭菜,争取让身体更加健康和强壮。

之后，我来到向往已久的各种健身器材面前，一一进行“享受”式的体验。初次听到叔叔说“有氧运动”这个词的时候，我还傻傻的以为要背着氧气瓶呢。我迫不及待得上了一辆自行车，兴奋的运动起来。

最后我和爸爸一起体验了乒乓球,我总是打不好,不是打飞就是打不到。看来以后要多加练习乒乓球,有机会再去健身中心锻炼。这次体验活动非常有意义,是一次难忘的小记者活动。

高区第二实验小学二年级2班 李美诺

高区第二实验小学2年级2班 李美诺

## 健身的感觉真棒！

以前只是在电视上见过,一些叔叔阿姨们在健身器材上锻炼身体,没想到11月2日自己也身临其境来体验了一把。

当天上午9:00,我和爸爸来到了高新区花园中路139号成山体育场北门西侧——奥林国际健身中心。那里已经聚集了前来体验和参观的小记者们,大家都在迫切的等待健身教练的到来。

一会记者叔叔和一位帅帅的大哥哥走过来,他就是今天负责给我们讲解健身知识的健身教练。首先他让大家都排好队陆续的上了一台类似于人体秤的机器上。我也翘首企盼着,终于轮到我了。原来这是一台检测肌肉含量和脂肪含量的检测仪器,我光着脚站在仪器上,双手各握一个手柄,检测开始。一会一连串的数据就打印出来。叔叔给我解释说我体重还稍差一点得+6脂肪-1肌肉+7叫我多锻炼,把脂肪转化为一些肌肉就是标准的小男子汉了。

我们又陆续参观了有氧器械训练区,乒乓球区等等。

感谢齐鲁晚报又一次让我们感受了不一样的健身文化。

高区二实小2年级4班 吴凯铭

## 小记者作文

## 探秘奥林健身中心

11月2日,我们齐鲁晚报的小记者们来到了威海奥林健身中心。带我们参观的是一个很壮的健身教练,虽然教练身着运动装,但他那身肌肉依然很明显,有的男孩子看到他的照片都不由张大嘴巴呢。

到了一楼,映入眼帘的是宽敞明亮的大厅。今天来的小朋友可多了,孩子们那美丽的笑脸成了那里独特的景色!

二楼就是正式健身房了。一台台跑步机呈现在眼前,教练为我们介绍了跑步机的操作方法,还有的小记者想亲自试试呢。浏览过所有健身器材后,教练把我们领到了体能训练室,给我们详细介绍了奥林健身中心,还回答了小记者相关的问题。参观过后,小记者们又去了动感单车健身房,一架架动感单车整齐的摆在那里。

三楼是一个休闲会馆,也是一个台球馆,那里休闲舒适,打台球再合适不过了。

四楼是测试脂肪和肌肉含量的地方,我们小记者都很兴奋,第一次做这方面的测试。

最后,大家依依不舍的离开奥林健身中心,这对于我们来说是一次难忘的经历!

半月湾小学2年级1班 潘云馨 指导老师 阮怡