



教练在交小记者做一些简单的瑜伽动作。



小记者在教练的指导下体验健身器材。

小记者走进奥林畅享运动测试

小记者作文

身体是革命的本钱

1日,我以齐鲁晚报小记者的身份来到奥林国际健身中心,当步入宽敞明亮的健身房时,我着实惊呆了…中心拥有有氧器械训练区、动感单车教室、动态操厅、高温瑜伽房、台球区、乒乓球区多功能休闲吧、更衣室、淋浴室等,真是琳琅满目。

一名帅气的教练大哥哥把小记者按年龄分为二组,我被分为年长小组。在教练带领下,我们小组来到四楼体质监测中心,依次报名登记、脱袜、站立于测量仪器上、手握紧手柄,在教练指导下完成测量过程。教练通过电脑中的“体成分评定报告”数据给我们分析情况…有的偏胖,有的偏瘦,有的不胖不瘦,当然这是最完美的结果,教练还要求大家要勤于锻炼,控制好体重。终于轮到我了,我迫不及待的,哇!我的脂肪含量刚刚好,可我的体重偏瘦五公斤,好吧,春节期间,努力!加油!

最后,我们来到自由训练区的动态操厅,另一名教练指导学健身操。这一上午,真够累啊,不过,我是由衷地高兴,因为通过健身中心的免费测量,我更清楚地了解我,我将奔着目标前进。因为伟大的领袖毛主席说过:身体是革命的本钱。

神道口小学4年级2班 王子轩

小记者作文

奔跑吧——小记者

1日,我们齐鲁晚报小记者走进威海奥林健身中心,这是我盼望已久的活动,上一次体验活动没参加上,这次终于赶上了,我真开心呀!去的路上一路堵车,我真怕迟到了,一直催爸爸快点,可爸爸说安全第一,我只好耐着性子等。幸好没晚,到达奥林时活动还没开始。

健身中心的阿姨首先带我们到二楼。二楼是跑步区,一排排的跑步机,还有很多我叫不上名字的器械,我真想每种器械上都试一下。但阿姨说我们年纪小,安全很重要,比如跑步机,如操作不当会摔倒,更严重的会磕掉门牙,所以要在健身教练的指导下才能体验。

我还是第一次上跑步机。首先启动机械,再慢慢加速,接着根据自己的体能设置坡度,坡度越陡阻力越大,跑起来越累,很快我就跑得满头大汗了。我想停止跑步,阿姨告诉我们,要先停跑步机,等速度慢下来才能下来,要是直接蹦下来是很危险的。我周围的小记者还在跑步机上奔跑,个个挥汗如雨,我趁着活动还没结束,再到其它器械上感受一下。

皇冠小学2年级5班 伊好

小记者作文

走进奥林

一个阳光明媚的星期日,从没见过健身房的,怀着激动的心情走进了奥林健身中心。

一进二楼就看到好多跑步机,还有一些我叫不上名字的健身器材。我仿佛刘姥姥进大观园,这儿瞅瞅,那儿看看。在乒乓球室,我发现了一个神奇桶,往里一看,还有乒乓球。问了教练才知道,这是自动发球机。有了它,在这里练乒乓球多方便啊!

在教练叔叔带领下,我们完成了肌肉和脂肪测试,还去中考体能训练室。我们这些小记者依次体验了立定跳远、跳绳、前滚翻、仰卧起坐、扔实心球等所有中考体育项目。虽然教练叔叔亲自指导,有些项目还是很难完成。所有项目都体验完,我早已满头大汗了。

这次体验,我受益匪浅。我们从现在起应该好好锻炼身体,增强心肺功能,减掉脂肪,增强免疫力,还能对中考体育有帮助呢!

孙家疃小学5年级1班 王涵

中考体育,你能达标吗

奥林健身推出成长套餐,助中考学生快乐拿高分

日前,威海市2015年初中体育与健康课程学业考试方案的出炉,明确了中考体育考试项目、评分标准,考试已经提前至4月底前完成,不少学生已经做好计划,着手加紧训练相关考试项目。对此,威海奥林国际健身中心,适时推出中考体育达标指导,针对中考体育考试项目,为考生量身定制“体育中考成长套餐”,最大程度提升考生体育成绩。

本报记者 刘洁

体育中考吃力

奥林专业教练为你支招

当前和今后一个时期,威海各级各类学校都致力于进一步健全改善学生体质健康的长效机制,全面增强学生体质,促进学生身心健康,体魄强健、德智体美全面发展。体育中考在鼓励中小学生学习积极锻炼身体,起到了重要作用,体育教育教学受到学校、家庭、学生越来越多的重视。

目前,体育中考分值不断加强,并且已经成为今后的发展趋势,但随着电脑手机等电子产品的普及,中小学生学习中出现了宅一代,加上饮食快餐化,平时疏于体育锻炼的生活方式,促使青少年体重超重现象严重,速度、力量及耐力素质跟不上,中

考体育吃力,遭遇达标困难的苦恼。“各门文化课都处于上游,唯独体育成了劣势。”随着中考体育时间的临近,初四学生小李的心一直为中考体育达标悬着。小李说,自己不想让体育成为升入理想高中的绊脚石。

“通过系统科学的指导训练,学生能够看到自己在不断进步,从而树立起自信心。”奥林国际健身中心中考体育达标指导班主任介绍说,同时,达标指导班营造的集体训练的氛围,利于激发学生持之以恒的信心,同伴的鼓励、良性的竞争,更能促进体育运动成绩的提高。像小李这样感到中考体育吃力的学生不妨拉着同伴一起做锻炼计划。



奥林健身中心的教练带领学生们在操场上拉练。记者 陈乃彰 摄

中考体育达标 奥林指导班为你护航

“这是奥林专门的中考体育达标指导训练室。”奥林健身中心中考达标指导项目负责人说。该训练室面积达100多平方米,宽敞明亮,学员可在奥林专业健身教练的指导下,有针对性的进行腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练,短期内使掷实心球等项目成绩提高。

根据威海市2015年初中体育与健康课程学业考试方案,2015年中考体育设置选考项目,其中跳绳、坐位体前屈成为选考项目。“坐位体前屈主要反映躯干、腰等关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及身体柔韧素质的发展水平。”指导班主任介绍,奥林拥有

专业的瑜伽教练及课程,可以通过专业指导,帮助学生增强身体柔韧性。据了解,奥林国际健身中心室内设有国民体质监测中心,承担威海国民体质监测任务,拥有专门的坐位体前屈测试仪。

体育锻炼贵在持之以恒,系统科学的训练计划更有利于考生中考体育成绩的发挥与提高。奥林国际健身中心推出的中考体育达标指导,由专业私人教练团队组成,为每一位学员量身定制科学系统的训练计划,针对弱项加强训练,克服考试紧张心理、多次模拟考试稳步提高考试成绩,训练时间可自由选择,灵活安排。

奥林健身

助您中考体育拿高分

中考体育达标指导自2012年以来一直作为奥林国际健身中心的特色项目,备受社会各界广泛关注及好评。中心由专业私人教练团队组成,了解考试动态,保证孩子们的成绩能在最短时间得到最大程度的提升。训练中心科学指导训练,为每一位孩子量身制作训练计划,针对弱项加强训练、克服孩子考试紧张心理、多次模拟考试稳步提高考试成绩。经过我们系统的训练,历届考试66分(满分为70分)以上达97%以上,已使上百名学生成功提高成绩。

训练项目

力量训练:每周2—4次力量训练,室内各种器械为主,有针对性的加强学生腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练,短期内使引体向上、仰卧起坐、实心球等项目成绩提高。

动感单车:最有活力、动感的超级有氧运动,在激情中让学生的腿部力量增强,体能增强。

跑步:增强心肺功能,减掉多余脂肪,系统的慢跑、加速跑等技术指导,让学生在以后的比赛中游刃有余的轻松达标。

乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动,让学生充分感受运动的魅力。

训练日期:

学期班:2015年1月20日—2015年4月20日(即报名即开班)

寒假班:2015年2月7日—2015年3月7日(2月18日—24日春节放假,不安排训练)

训练地址:

1、花园中路139号(体育场北门西侧),
报名电话5891777、5892777

2、海滨北路129号侨乡广场二期代购世界四楼,报名电话5180066、5180069
收费标准:

学期班:

2580元/位 前50名报名优惠300元
寒假班:1280元/位。