

# 全方位服务体育中考正在行动

## 奥林寒假班正式开班,首批学员已开始训练

本报记者 刘洁

7日,奥林国际健身中心中考体育达标寒假班正式开课了!当天,首批学员在奥林国际健身中心专业教练的指导下进行了中考体育模拟测试,开始了一场体育达标的拼搏,收获形体方面的改变,并在体能锻炼的过程中,发掘内心力量,磨练意志。



▲奥林健身中心的教练为学员配制“体育中考”成长套餐。记者 陈乃彰 摄

### 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号侨乡广场二期优购世界四楼,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

### ◆ 开班模拟考明确奋斗目标

“对学员进行摸底测试,让学员认清自己的目标。”奥林国际健身中心中考体育达标指导班主任徐磊介绍,摸底测试按照中考模式进行。此次摸底测试不同于中考的是,学员要进行中考所有项目,共6个项目。

当天,奥林国际健身中心中考体育达标指导班迎来了首批学员,开课第一天,奥林国际健

身中心就安排模拟考,学员在一定时间内完成男1000米/女800米、技巧、掷实心球、坐位体前屈、立定跳远、跳绳6个项目,摸底测试的成绩可为学员提供选考项目参考,奥林国际健身中心的专业教练将给与学员相关的建议,同时,也可让学员了解自身在跑步、技巧两个必考项目上与中考体育达标标准的差距,以

便做针对性的强化训练。

据了解,在模拟考试之前,奥林国际健身中心为学员们进行了体成分测试,让学员清楚地知晓自身的肌肉含量和脂肪含量。不仅仅作为体育达标的重要参数,对学生今后的体育锻炼都有重要的指导意义。通过体育锻炼,让肥胖学生快速减肥,瘦弱学生增加肌肉、力

量,改变形体,增强体质,提升自信心。

“模拟考后,目标更明确了。”学员们纷纷表示。主教练徐磊说,可以选考的项目,轻松可以获得高分的那项,是学员的首选,在以后训练中,将系统科学地巩固成绩,同时也将定期进行模拟考试,让学员看到自己的进步,不断增强自信心。

### ◆ 专业健身教练与你并肩作战

中考体育的分值不断加强,让体育教育教学、体育锻炼越来越受到重视,但体育锻炼也是一门科学,不科学的锻炼方法,有可能不健身反而伤身。为给助力考生体育中考成绩达标,奥林国际健身中心推出中考体育达标指导,由奥林专业健身教练亲身为学员量身定制训练计划,针对弱项加强训练,克服考生考试紧张心理、多次

模拟考试稳步提高考试成绩,自由选择训练时间让考生灵活安排。据了解经过奥林国际健身中心专业系统的训练,历届考试66分以上的考生达97%以上。

当天,尽管气温较低,但学员们热情高涨,在奥林国际健身中心专业健身教练的指导下,进行运动前的热身。学员们依次进行了男1000米/女800

米、掷实心球、立定跳远、坐位体前屈、跳绳、技巧6个项目。测试在学员们还未进行系统训练前进行,让学员直观的看到自己与目标的差距。

主教练徐磊介绍,学员的跑步成绩还需再提高。徐磊说,在跑1000米或800米过程中,如何控制体能分配,调节呼吸,最后如何冲刺,这些都是跑步的技巧,跑步成绩提高,不仅要坚持

锻炼,更要学会制胜技巧。据了解,奥林国际健身中心中考体育达标指导班,除集体训练外,还将结合学员各自的实际情况,有针对性地加强短板项目。

在学员努力拼搏的过程中,奥林国际健身中心的专业教练将一直陪伴在身边,给予指导和帮助,见证学员们进步的点点滴滴。他们更像是战友,一起克服困难,勇往直前。

## 财经·公告

基本格: 10平

### 公告

**银行无抵押贷款咨询**  
额度高,利率低,利率最低为0.78%,无前期费用。1-2天银行直接放款。上班族、公务员、个体户、企业主均可办理。电话: 18363179658 于

**威海市威嘉生物工程有限**  
公司组织机构代码证正副本丢失。代码证号: 778424023声明作废。

## 招生·出国

基本格: 10平

**威海康盛推拿师培训学校**  
5861775 推拿、足疗

**大信出入境服务公司**  
代办韩、日、美、加拿大、澳大利亚、欧洲等各国各类签证,工作+移民,周期短,保签证。中信大厦1705室 5195322

**威海远洋船务公司**  
自招大型远洋国际货轮海员,会做家常菜厨师 18-48 周岁,跑全球,年薪 6-10 万元。豪华邮轮男女服务员 18-25 周岁,跑国际航线年薪 8-18 万元,交保险。电话: 5965708 5965528

虚位以待

## 装饰建材

基本格: 10平

**威海美之源装饰公司**  
本公司订做成品门、整体橱柜。承接室内外装修。免费设计,南方施工,质保三年。聘室内设计师。  
地址: 会展中心西 60 米  
热线: 3663166 QQ: 243927231

**格林郎美硅藻泥厂家直销**  
还在为装修污染而担忧么?  
还在为壁纸的开裂,发黄而苦恼么?  
还在为乳胶漆单调而无奈么?  
格林郎美硅藻泥帮您全部解决,让您立即入住新房! 诚招威海周边地区代理  
厂址: 经区范家埠南 300 米  
电话: 400-6314699 15954054448  
网址: www.gelinlangmei.com

**威海基安钢结构**  
钢结构制作安装、拱形屋面、厂房隔断、彩钢瓦、岩棉复合板、铝塑门窗、C型钢。18606301601 张村

## 天行吉他招生

威海唯一专门吉他培训实体

**培训科目:** 民谣吉他,尤克里里(夏威夷四弦小吉他),电吉他,电贝司。

**培训内容:** 乐理知识和弦知识、歌曲弹唱、独奏曲等。

**培训时间:** 小组课(四人以内,一课时60分钟) 单独课(一对一,一课时45分钟)

**老师简介:** 威海第一届原创歌手大赛“音乐制作”二等奖“超级女声”威海赛区伴奏演出参加威海第一届“人居节”演出威海中韩歌友会体育馆演出等

地址: 经区新都海源丽都北十字路口西 电话: 18663146712 王老师

## 搬家信息

基本格: 10平

**微笑搬家**  
居民搬家、企事业单位搬迁、长短途货运、设备钢琴、家政清洁等。全市有分部,就近派车。市区: 5185225 高区: 5185226 经区: 5185229 微笑服务

**大侠搬家**  
行业先锋 专业典范  
总部热线: 5888666  
高区: 5819592 市区: 5332005 经区: 5990088 张村: 5304966

## 东岸奇点

East Coast Classics  
烘焙西点坊

Natural creamy cake  
天然乳脂蛋糕

公园路店 TEL: 5229691  
侨乡广场店 TEL: 5316991  
高区文化路店 TEL: 5671091  
昆明路店 TEL: 5226591  
经区乐天店 TEL: 5977791