

想不想下学期来一次华丽的转身

来奥林健身,塑完美身材

夏天来了,肥肉却还在,这大概是夏天最令人苦恼的问题。为了迎合夏季被肥胖困扰的人群的心理,网上出现了铺天盖地的减肥方法,然而不管他们打出的标语如何动人,实际取得的效果却并不理想,还极易伤身。运动是减肥最有效又最持久的方法,想要有效健身、完美减肥,来奥林国际健身中心吧。

本报记者 许君丽 实习生 袁彩凤

在奥林,他4天瘦了7斤

有心理研究表明,人们在压力过大的情况下会加大人们对食物的欲望。高三生普遍面临压力过大的情况,家长为了使孩子更好地备战高考,对孩子的营养要求也就更高,这是导致体重超标的一个原因;另一方面,高三学生的课间活动明显减少,学生缺乏体育锻炼难免加重肥胖。

威海一中的小李同学,今年刚刚参加完高考,一心想要报考军校,然而身高181的他却有着200斤的体重。虽然今年军队院校对招收学生的身高、体重的要求有所降低,但是体重仍然不能超过标准体重【标准体重(千克)=身高(厘米)-110】的30%。换句话说,小李想要达到军校招生的标准,

必须要在体检前的20天内减掉20斤。为了能够健康有效的减肥,小李报名了奥林国际健身中心,专业教练一对一指导,对小李进行了跑步、力量训练以及饮食的平衡等一系列指导,如今短短4天小李就减掉了7斤。如此有效的减肥效果,有没有让被肥胖困扰的你心动呢?



2014年参加奥林健身暑期减肥营的学员正在训练。

多样化训练,专业性健身

奥林国际健身中心分为室内和室外两部分,室内设有体质监测中心、有氧器械训练区、自有力量练习区、动感单车教室、动态操厅、瑜伽房、台球区、乒乓球区、多功能休闲吧、淋浴室;室外设有游泳池、篮球场、足球场、小轮车和门球场等项目。在这里健身,教练们会针对影响减肥成功的运动、饮食等多个因素进行了多样化的训练,针对不同学员的心理、体质、肥胖度制定最适合学员的减肥方法。

◎国际健身课程:奥林健身引进新西兰的“莱美”综合课

程,配备专业的教练团队,每一位教练都具有专业的生理、医学、营养和运动技能知识,能根据学员的自身情况制定合理健康的锻炼计划。

◎水中有氧操:不同于在陆地上大汗淋漓的减肥方式,水中有氧操比较安全、舒适。而且在水中走动比在陆地上走动所受到的阻力更大,在陆地上做一个动作,在水中要花更大的力气才能完成,达到了锻炼的目的,锻炼的效果比在陆地上锻炼要好上几十倍。在水中运动既可以瘦身形体,又可以增加人体的吸氧量,锻炼的效

果比在陆地上锻炼要好上几十倍,可谓一举多得。

◎动感单车:动感单车巧妙地结合了节奏感极强的音乐、变幻莫测的灯光和教练的指导,模拟出在高山、平地 and 沙滩等多种路况上骑行的效果,制造出令人兴奋的运动感。不仅增强了运动减肥的趣味性,还可以缓解背部和腰部的压力。

◎营养套餐:由教练和运动营养学家科学制定饮食套餐,合理控制营养摄入,使学员健康、有效的达到健身目的。

来奥林吧,肥胖不再是困扰

今年,奥林健身暑期减肥训练营即将再次启动,来奥林健身暑期减肥训练营,学员可跟从奥林健身教练们,进行42天合理锻炼,真正蜕变。期间,学员可享受标准套房,饮食由教练亲自确定,运动营养学专家制定,饮食摄入量计算,训练结束后,奥林健身还免费提供咨询,赠送一年免费健身,并进行全程效果监控。即日起,想参加奥林健身第五届暑期健身训练营的学员,可以打电

话报名啦。此次招生面对10岁—45岁的体重超标(单纯性肥胖)人群,名额30人,报名截止7月10日。暑期健身训练营分为全封闭和半封闭两种形式,其中,全封闭减肥营包含训练+三餐+住宿+保险+服装+营养补剂,半封闭包含训练+午餐、晚餐+午休+保险+服装+营养补剂。即日起开始报名,前10名9折优惠!另外,奥林国际中心征集5名特困家庭肥胖学生(免收训练费)。

报名热线:高区店:0631—5891777;5892777
侨乡店:0631—5180066;5180069

移动热线:18663104886

报名地点:奥林国际健身中心高区店(花园中路139号)
威海体育场北门西侧

奥林健身室外泳池咨询热线:0631—5802111



Innovation that excites

6月20日
万人疯抢
火热开启

年中大促
周年盛典 火热招募

东风日产全车系团购会

东风日产携手启辰,威海六店全面发力!

团购专线

威海世通店: 5961886
乳山分店: 6291689

荣成海源店: 7609888
启辰专线: 5903155

文登永通店: 8489990
置换专线: 5965577



服务热线

400 830 8899 800 830 8899

www.dongfeng-nissan.com

MURANO 楼兰 X-TRAIL 奇骏 QASHQAI 逍客 TEANA 天籁
LANNIA 蓝鸟 SYLPHY 轩逸 SUNNY 阳光 TIIDA 骐达 LIVINA 骊威
MARCH 玛驰 QUEST 贵士 PATROL 途乐 370Z NISSAN GT-R

东风日产

QUEST 贵士
明星家庭专属MPV

历未历之境·明星家庭专属MPV 2015款贵士,星贵驾临!全国官方星动价46.8万元 东风日产原装进口车