

2016暑期运动训练营(下)瘦身篇

加入训练营， 健体瘦身能共赢

究竟什么样的减肥方式最健康有效?相信能通过大家一致认可的健身,健身能增强体质兼有瘦身的效果,本期,我们将用几位通过健身达到瘦身效果的达人示范,带你一起健康地瘦,不妨一起来吧!

□小霞



瘦下来,变成更优质的自己!

会员姓名:王楠
年龄:35岁
健身项目:健身私教
运动场馆:中健银座

瘦身历程:由于平时作息不规律,饮食不健康,两年前最胖的时候,我的体重竟然达到了147斤!这样的体重,让我再也忍不了啦,就选择了一种最健康,但是坚持起来会很困难的方式——健身。当时我的私教告诉我,健身能坚持到最后的,只有20%,那时起我就告诉自己,我就是要成为那20%!在高强度的锻炼和强大意志力的支撑下,我用230天的时间,体重下降了33.5斤,俯卧撑最新纪录70次每分钟。

瘦身感言:瘦身这件事儿,只有一个积极生活的计划是不够的,重要的是有人给你一个对的方法,而我们需要做的只是努力实现它,唯有经历过健身的辛苦和汗水,才能体会到冲破极限的惬意!

游泳让我只长个,不长肉!

宝贝姓名:马东旭
年龄:6岁半
健身项目:游泳
运动场馆:平海游泳

家长说:孩子是去年暑期的时候,通过晚报组织的暑期运动训练营报名参加游泳培训的,当时我们的想法挺简单的,就是想让孩子通过游泳能瘦一点。刚开始学习游泳的时候他5岁半,体重已经60斤了,我们就是想通过一些健康的方式让他能瘦一点,通过一个多月的练习,已经掌握了一些简单的游泳姿势,但孩子自己非常喜欢游泳,就坚持了下来,到现在快一年的时间,体重没再长,身高长了有十公分,而且由于培训班安排的时间比较合理,除了基本的练习,还能和参加培训的小伙伴一起玩耍,让他的社交能力得到了明显的提高,我们作为家长,确实挺欣慰的。

宝贝说:我很喜欢游泳,每次一下水就超级开心,而且由于练习的地方离家比较近,很多都是认识的小朋友,还能在一起玩。每天游泳课的最后,教练都会安排我们比赛,我们几个男孩子都比赛,每次得到比较好的名次,还能得到家长给我的奖励呢!



不知不觉,增强体质还塑型!

宝贝姓名:谢奕樊
年龄:15岁
健身项目:散打防身术
运动场馆:龙武精英

瘦身历程:三年前,我的体重有130多斤,和同龄的小伙伴相比,属于有点小胖的,别看不瘦,但是体质却不是特别的好,男孩子嘛,就想着能够练习一种比较有阳刚之气的运动增强下体质,也稍稍瘦瘦身,就选择了散打防身术。刚开始练习的时候也挺难的,腿伸不直,胳膊打不开,还要忍受压腿之苦,经过三年的练习,现在的我,不仅瘦了10多斤,也让我体质更强,更有自信啦!

瘦身感言:散打防身术是一项全身性的运动,练习的过程中感觉酷酷的,在这种充满娱乐性和趣味性的运动中,不知不觉出了很多汗,减肥塑形的目的自然就达到了,同时还学会了很实用的防身技能。

运动训练营 暑期伴你行

“2016暑期运动训练营”喊你来参加

从2011年开始,每年暑期,本报《都市消费》健身版都会推出暑期运动训练营专题。“2016暑期运动训练营”将持续两周,分为“暑期健身篇”和“暑期瘦身篇”上下两期,游泳班、减肥营、跆拳道、散打,总有一款适合你!★报名时间:7月1日—7月17日

“2016暑期运动训练营”合作商家优惠一览

减肥类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
中健银座	暑期青少年减肥训练营	减脂、塑形,培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	千元特惠礼	济南东大街新泰特大酒店东楼楼4楼	86150000
中健银座	暑期学生健身卡	锻炼身体、减脂、塑形,养成良好的运动习惯	16岁以上学生	优惠大礼包	中健银座各店	86150000
英派斯健身二环东路店	学生暑期减肥营	减脂、塑形一对一训练模式,专业训练、饮食计划,塑造完美体型	16岁以上学生,学业繁重造成身体肥胖,体态不良,想塑造完美体型者	千元优惠礼	二环东路39366号东环国际广场A座二楼	58180228 58180227

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7-55岁之间,幼儿班5-7岁之间,身体健康,不怕水,协调能力正常。	暑期班13节课750元,赠送泳帽、水袖、背包 幼儿班15节课850元,赠送泳帽、浮漂、背包	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82567552	
中健银座旗舰店暑期游泳班		6-16岁	1680元/期	济南经四纬九路海右董华B1	88010000	

操课类培训一览						
指定商家	训练类别	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
龙武精英跆拳道散打俱乐部	跆拳道培训	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400元会员卡一张	泉城广场馆;舜耕山财信;工人新村馆;经七路馆;浆水泉路馆;奥体中路馆	66813989 1506335888
龙武精英跆拳道散打俱乐部	散打防身术培训	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

龙武精英®跆拳道散打俱乐部

暑期两大主题项目招募中

全国连锁 十年办学 多所分馆 值得信赖

跆拳道 散打 防身术 暑期训练营:

每周四次/两个月:900元(赠送装具,保险)

每周六次/两个月:1100元(赠送装具,保险)

凭此广告报名,额外赠送价值400元月卡一张!



韩国跆拳道特色暑期夏令营:

济南双飞往返,首尔五天行程,吃住玩最高标准,

独家安排参观访问世界跆拳道最高机构:国技院!

成人:2100元/人。未成年人:2300元/人。

咨询电话:0531-66813989 13964155171



扫一扫



减肥奇效的时刻
济南英派斯东环国际馆盛大回馈
凡老会员五折起优惠,名额有限,欲购从速!

瘦身营特色:
最科学、最绿色的运动瘦身方式
户外运动结合室内健身器械、健身课程
科学营养的膳食搭配
专业高档的训练场馆
温馨舒适的住宿环境,可为学员提供包吃住住,封闭训练
特别加入:急速收紧腰腹:10分钟腰围收紧3~5CM,翘臀美学,拜拜蝴蝶袖!

秉承“健康力、生命力”的经营理念,英派斯健身俱乐部致力于国际流行时尚和健康运动的推广普及,为会员提供全面、科学的健身服务,专业的教练队伍、流行的健身课程、星级的身后服务,力求带给每位会员健康的体魄、愉快的心情、扩展社交及结识朋友的机会。

东环店:二环东路39366号东环国际广场A座二楼 电话:58180228 58180227
全民店:济南市经十路19166号全民健身中心二楼 电话:66599118
绿地店:共青团路绿地普利中心3号楼4层 电话:86029119

游泳培训 会员招募中
暑假 2016游泳班

培训周期:
第一期:6月23日—7月5日
第二期:7月7日—7月19日
第三期:7月21日—8月2日
第四期:8月4日—8月16日
第五期:8月18日—8月30日

培训时间:
8:30—10:00 10:30—12:00
13:30—15:00 15:30—17:00
17:00—18:30 19:00—20:30

学员要求:报名年龄为8-55岁,身体健康,协调能力正常,不怕水,连续10节不缺课,承诺包教包会,缺课请假经教练员认可可补课泳票。
课程设置:标准蛙泳,标准仰泳,标准自由泳。
课程说明:13节/期,90分钟/节。

室内泳池,全年恒温,热水淋浴,专业教练。

本俱乐部为济南市体育局指定的《游泳后备人才训练基地》,多次参加各类专业游泳比赛,成绩优异,而体育俱乐部专业游泳教练长期训练,训练,为济南市游泳队培养和选拔专业游泳运动员。

幼儿游泳班
第一期:6月13日—6月27日 培训时间:9:30—11:00
第二期:6月29日—7月13日 14:30—16:00
第三期:7月15日—7月29日
第四期:7月31日—8月14日
第五期:8月16日—8月30日

学员要求:报名年龄为5-7岁,身体健康,协调能力正常,不怕水,连续15节不缺课,承诺包教包会,缺课请假经教练员认可可补课泳票。
课程设置:初级蛙泳,标准蛙泳,标准仰泳。 课程说明:15节/期,90分钟/节。

报名咨询电话:82567553/82567552
地址:英雄山路93号四季花园游泳馆
乘车路线:4, 27, 36, K52, 64, 65, 67, 76, 88, K88, 203四季花园站下车。

给孩子一个自信的未来

运动瘦身专家 IAMGYM 中健银座

42 青少年减肥营

快乐减肥 轻松搞定
11年千名胖友共同选择 42天最高减重60斤

- 封闭式训练
- 科学健身
- 塑造梦想
- 提升意志力
- 合理学习
- 品质保证
- 生活自立
- 团队精神
- 风险保障

限时优惠进行中,快快行动
招生对象:体重超标的肥胖人士均可参加,男女不限

更多详情请咨询会籍顾问
8615 0000
全封闭减肥营 可获得国外旅游拓展机会

合作伙伴: 奔驰 大众 沃尔沃 宝马 奥迪 路虎 保时捷 法拉利 兰博基尼 迈凯伦 宾利 劳斯莱斯 阿斯顿马丁 法拉利 兰博基尼 迈凯伦 宾利 劳斯莱斯 阿斯顿马丁 法拉利 兰博基尼 迈凯伦 宾利 劳斯莱斯 阿斯顿马丁

山东银座健身发展有限公司旗下品牌 银座健身俱乐部、张玉珊健身堂
WWW.YINZUOJIANSHEN.COM 新浪微博@IAMGYM银座健身 全国统一客服热线:400-0000-309