

休闲·关注

编者:

世界杯激战正酣,运动之风兴起。

世界杯的举办时间为何选择在炎热的夏季,我们暂不考究,不过夏季虽然又晒又热,却是人体出汗排毒的好时机。

暑假给了学生们自由的时间,给了孩子们休养生息的机会,避暑的同时不能窝在家中当“小懒虫”,适量运动能够让人放松,也能强身健体。

不怕太阳大,不怕气温高,跟着世界杯来做运动。

脖子扭扭 屁股扭扭 跟着世界杯来做运动



水中很清凉 游泳促健康

□记者 王振华 文/图

天气越热,想去游泳的人越多,因为没有比泡在水里更凉快的了。我市有大大小小几十家游泳馆,每到夏天,就会迎来大批的市民。暑假期间,不少游泳馆推出了针对学生的游泳培训班。



人们享受游泳带来的清凉

[推荐场馆] 吉彩游泳馆

招生对象:6岁以上人群

教学内容:针对学生的青少年班,其初级班,教授游泳基础知识、蛙泳,每节课1.5小时,共12节课,早班学费650元,晚班学费730元;提高班,教授内容为自由泳、蝶泳、仰泳任选一种,早班学费750元,晚班学费790元。

地址:市体育中心广场

[推荐场馆] 龙腾水立方游泳馆

招生对象:6岁以上人群

教学内容:初级班,教授游泳基础知识、蛙泳,每节课2小时,共12节课,学费580元;提高班,学费680元,教授内容为自由泳、蝶泳、仰泳任选一种。

6月25日开始报名,7月1日前后开班。

地址:瀍河回族区九都东路与启明南路交叉口

[推荐场馆] 中和游泳馆

招生对象:9岁以上人群

教学内容:少儿班,教授游泳基础知识、蛙泳,每节课1.5小时,共12节课,学费

500元;提高班,学费600元,教授内容为自由泳、蝶泳、仰泳任选一种。

暑假期间共推出4期班,自6月30日至8月23日。

地址:洛龙区洛宜路与学子街交叉口

[推荐场馆] 铁路分局游泳馆

招生对象:7岁以上人群

教学内容:基础班,教授游泳基础知识、蛙泳,每节课2小时,共12节课,学费450元;提高班,教授内容为自由泳,学费470元。

暑假期间共推出4期班,从7月1日至8月18日。

地址:春都东路陇海街36号

●贴士

1.吃完饭后不要立即游泳,应休息一会儿再下水。刚吃饱饭去游泳会使肠胃的负担加重,容易引起肠道疾病。

2.游泳前做好热身。弯弯腰,压压腿,拉拉韧带,这样可以预防在游泳的过程中抽筋。

3.游泳后不要忘记做好清洁工作。游泳池的水中有很多杂质,在游泳之后要认真冲洗身体,尤其要仔细清洗眼耳鼻。

打球多出汗 身体更强健

□记者 王振华 文/图

不光是足球,羽毛球、乒乓球、篮球、网球等球类运动也很受孩子们喜欢。暑假期间,我市有不少相关的球类培训班开班,赶紧加入运动大军吧。

[推荐运动] 羽毛球

推荐理由:打羽毛球这项体育运动适合大、中、小学各个阶段的学生,打羽毛球可充分活动踝关节、膝关节、胯关节等部位,还可以锻炼眼力,让人眼明手快。每天坚持打球1小时以上,对长期伏案学习的学生很有帮助。

事例:今年10岁的王雅琪从5岁开始学习打羽毛球,打羽毛球不但让她增强了体质,其心理素质也得到了提高,还增强了吃苦耐劳、敢于拼搏的精神。

推荐场所:庆海羽毛球俱乐部

费用:初中级班,每周三次课,每月430元;中高级班,每周三次课,每月450元。

[推荐运动] 乒乓球

推荐理由:打乒乓球时眼球不断运动,血液循环增强,能消除或减轻眼睛疲劳;攻防转换迅速,可健脑;打乒乓球既要有爆发力,又要有动作的高度精确,能增强身体的协调和平衡能力。

事例:今年7岁的籍方泽小朋友非常喜欢打乒乓球,妈妈很支持他,“孩子打乒乓球后,不但身体素质提高了,独立性增强了,动作也更加灵活、协调”。

推荐场所:刘燕乒乓球俱乐部

费用:周一到周五上课,每月400元。

俱乐部还针对孩子不同情况提供一对一的小课。

[推荐运动] 篮球

推荐理由:打篮球可以锻炼腿部肌肉、腹部肌肉、上肢肌肉,可以增强弹跳能力、身体的协调能力等。打篮球不但能陶冶人的心志,使其获得积极向上的人生态度,还可以增强团队合作意识。

事例:学习打篮球半年多来,初一学生王家浩性格变得外向了很多,他在球场上结识了很多朋友。

推荐场所:一拖篮球培训中心

费用:周一到周日每天都有课。报名为25节课起,每节课35元。若报名学习80节课的话,每节课25元。



学生正在学习打乒乓球



孩子们在羽毛球馆里激烈拼杀