



与其约吃饭 不如约出汗



健身礼仪要知晓

想到健身房,大家的脑海中应该都会有这样一幅画面:满地散落着铁饼和哑铃,身穿背心短裤的男人们凑在一起挥洒臭汗,伴随着阵阵嘶吼。但实际上,健身房存在很多约定俗成的规矩,即健身礼仪。

别用私人物品占器械

在健身房里,不少人都在等器械使用。某些比较热门的器械,比如健胸用的蝴蝶机等,有的时候甚至需要排队使用。而器械上有毛巾或者私人物品,代表此器械已经被占用了。这时候大家就会自觉走开,或者在附近做拉伸,站着排队。所以,用私人物品占器械,不管有心还是无心,都是一种很不文明的行为。

不要聊天

这也是健身者们常见的错误,几个人比较投机,结果在健身房里聊个没完,就差互留手机号待会儿结伴洗澡了。但是,聊天会影响其他人做训练。健身房是一个阳刚和充满血性的地方,如果非要聊天,建议去休息区。另外,千万不要站在一堆杠铃之间大声聊天,因为这很可能让锻炼者转移注意力,甚至在负重训练时不小心扭伤。

不要好为人师

健身房里聊天倒还好,另外一种行为就更更不得,那就是喜欢指导别人。事实上,除非拿到了健身教练资格证,否则最好别随意去教别人如何使用设备。因为每个人的体质和力量都不一样,如果因为你的指导让对方受伤,那就更是理不清了。健身房都有专业的教练从旁协助,作为健身者中的一员,还是做好自己的事儿就好。

华盖

灯谜答案:

1. 谜底:刘欢、孙悦。
2. 谜底:车太贤。
3. 谜底:高朋满座。
4. 谜底:宝贝计划。
5. 谜底:死了都要爱。
6. 谜底:周润发。
7. 谜底:不想长大。
8. 谜底:神话。
9. 谜底:一丝不挂。
10. 谜底:广岛之恋。

脑筋急转弯答案:

1. 没有人敢去劝架。
2. 方的平方和方的立方。
3. 衣架。
4. 他成了另一个通缉犯。
5. 用一只脚捏着鼻子呢。
6. 白雪公主与包公。
7. 因为他只会数一数二。
8. 做梦。
9. 猫去追老鼠了。
10. 找不到电话亭。
11. 乌龟是只忍者神龟。

灯谜及脑筋急转弯见 33 版

□记者 谢新奥

春节假期,窝在家里不出门的宅族想必不少。本来假期就吃得多,再加上不运动,不知不觉中体重就增加了。一些简单的健身动作,的确可以在家中就能完成。但如果要专业健身,不去健身房的话,效果就会大打折扣。近报为各位读者整理了一份过节期间各大健身场所的详单,不妨来看看。

济南奥体中心

简介:济南奥林匹克体育中心位于东部新城,总占地面积81公顷,总建筑面积35.7万平方米,是2009年济南第十一届全运会的主会场。全运会结束之后,济南奥体中心已成为济南市民的体育健身、文化活动和购物休闲中心。

地址:经十东路

联系电话:0531-61387630

歇业时间:1月27日(大年三十)至2月3日(大年初七),具体时间以场馆通知为准。

| 项目 | 时间 | 价格 | 电话 |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 游泳 | 06:30-09:00 11:30-20:00 | 零售票25元/次,年卡1880元(每日一次)、季卡500元(每日一次)、20次卡400元(每次90分钟)、晨练年卡1600元(06:30-09:00) | 0531-61387676 |
| 羽毛球 | 09:00-21:00 | 30元/小时(一卡通),50元/小时(零售票) | 0531-61387677 |
| 乒乓球 | 09:00-21:00 | 15元/小时(一卡通),30元/小时(零售票) | 0531-61387677 |
| 健身馆 | 09:00-21:00 | 年卡1600元/年,次卡600元/35次 一卡通25元/次,售票25元/次 | 0531-61387666 |
| 网球 | 08:30-21:00 | 室外场地80元/小时,室内场地300元/小时,气膜场地400元/小时 | 0531-61387699 |

英派斯健身

简介:GT英派斯健身全运村会馆,致力于打造济南一流的高端休闲娱乐健身会馆,拥有最全的健身项目与最优秀的教练团队,四季恒温室内CBA标准篮球馆、五人制足球场、四季恒温羽毛球馆、室内乒乓球、四季恒温游泳池、动感单车室、高温瑜伽室、健体吧、自由力量区、360私教器械区。

地址:奥体东路中段、全运村中心会所

联系电话:0531-67870219

歇业时间:1月27日(大年三十)至2月4日(大年初八),具体时间以场馆通知为准。

| 项目 | 时间 | 价格 |
|-----|-------------|------------------------------------------------------------------------|
| 羽毛球 | 09:30-21:30 | 年卡 6180元、 三年卡 12800元、 次卡 3800元/ 52次、 散客 200元/次 |
| 乒乓球 | 09:30-21:30 | |
| 篮球 | 09:30-21:30 | |
| 足球 | 09:30-21:30 | |
| 游泳 | 09:30-21:30 | |
| 健身 | 09:30-21:30 | |

中健银座和谐店

简介:中健银座,创始于2004年,2015年经国家工商总局核准升级为中健银座健身。中健银座始终秉承“激情拼搏,全心奉献,快乐工作,健康生活”的企业理念,力争将更好的服务、更多的健康与快乐带给广大消费者。

地址:山东省济南市经十纬十二路和谐广场7F

联系电话:0531-81619756

歇业时间:春节期间正常开业。1月27日(大年三十)1月30日(大年初三),闭馆时间改为下午五点;1月30日(大年初三)至2月3日(大年初七),闭馆时间改为晚上九点。

| 项目 | 时间 | 价格 |
|-----|-------------|---------------------------------|
| 羽毛球 | 10:00-21:00 | 不接待散客,年卡3980元、两年卡4999元、三年卡6999元 |
| 乒乓球 | 10:00-21:00 | |
| 瑜伽 | 10:00-21:00 | |
| 舞蹈 | 10:00-21:00 | |
| 游泳 | 10:00-21:00 | |
| 健身 | 10:00-21:00 | |

全民健身中心

简介:济南市全民健身中心可容纳三千人同时健身,是国内项目最多、设施最完备、交通最为便利的综合性运动健身休闲场所。

地址:经十路19166号,东邻泉城公园,西邻省体育中心。

联系电话:0531-68606768

歇业时间:1月27日(大年三十)至2月3日(大年初七),具体时间以场馆通知为准。

| 项目 | 时间 | 价格 | 咨询电话 |
|-------|-------------|--------------------|------------------|
| 乒乓球 | 09:00-21:00 | 20元/小时 | 电话:0531-68606768 |
| 羽毛球 | 07:00-21:00 | 30元/小时 (提前一天预定) | 电话:0531-68606770 |
| 游泳 | 06:30-21:00 | 30元/1小时30分钟 | 电话:0531-68606885 |
| 篮球 | 09:00-21:00 | 免费 | 电话:0531-68606997 |
| 网球 | 09:00-21:00 | 免费 | 电话:0531-68606768 |
| 益智休闲区 | 09:00-21:00 | 30元/天 | 电话:0531-68606755 |

槐荫体育活动中心

简介:2012年被命名为“国家级”全民健身活动中心。

地址:经六路538号

联系电话:0531-87589790

歇业时间:1月27日(大年三十)至2月3日(大年初七),具体时间以场馆通知为准。

| 项目 | 时间 | 价格 | 项目 | 时间 | 价格 |
|-----|-------------|-------------|-----|-------------|------------|
| 乒乓球 | 09:00-21:00 | 20元/小时 | 羽毛球 | 09:00-21:00 | 30元/小时 |
| 游泳馆 | 06:30-21:00 | 30元/1小时30分钟 | 健身房 | 09:00-21:00 | 30元/次(不限时) |