

见习记者 魏露

经历了一个夏天的高温酷暑和工作烦恼,国庆假期来临之际,很多人都在筹备着去哪个景点旅行,似乎这已经成为了人们放松身心的固定方式。然而根据以往经验,国庆节期间任何一个景点都人满为患,不仅起不到放松的效果,还要经受排队、堵车等苦恼。

既然如此,健身就成为假期里一种更为合适的选择。带着家人一起度过一个健康愉快的国庆健身周,还可以与亲朋好友在中秋节期间团聚。为此,近报特地为您整理了各地健身场馆在国庆期间的开放时间以及收费情况。



国庆健身周 告别人山人海

济南市全民健身中心

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、功能最全、位置环境最优、设施最完备、交通最为便利、建在人口密集区的综合性运动健身休闲场所,能满足社会各阶层不同的健身需求。

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

备注:部分收费项目可以办理年卡或次卡,具体收费可电话咨询。

项目	时间	价格	电话
游泳	6:30-21:00	零售30元/1.5小时,年卡2800元(每日一次)、30次卡600元(每次90分钟)、晨练年卡1800元(6:30-9:00)	0531-68606885
乒乓球	9:00-21:00	零售20元/小时,年卡800元(每日一次)、30次卡300元(每次2小时)	0531-68606768
台球	9:00-21:00	30元/小时(斯诺克)、15元/小时(美式)	0531-68606802
击剑	9:00-21:00	200元/次(10次起)	0531-58756015
羽毛球	7:00-21:00	零售30元/小时	0531-68606770
儿童轮滑	9:00-20:30	30元/次(不限时)	0531-68606757
篮球	6:00-21:00	免费开放	0531-68606768
网球	6:00-21:00	免费(提前一天预定)	0531-68606768
器械健身	6:00-21:30	免费开放	0531-68606768

项目	开放时间	价格	备注
羽毛球	9:00-21:00	零售50元/小时、一卡通30元/小时	每片场地限4人以内(含4人)
篮球	9:00-21:00	500元/4小时(室外)、2500元/4小时(室内)	只提供场地,灯光费50元/小时
乒乓球	9:00-21:00	零售30元/小时、一卡通15元/小时	每片场地限4人以内(含4人)
网球	8:30-21:00	零售80元/小时	灯光、洗浴,需单独缴费
健身馆	9:00-21:00	零售25元/次	可办理年卡、次卡等
游泳馆	6:30-21:00	零售25元/次	每人每次90分钟(除个别卡种)
台球	9:00-21:00	20元/小时(花式)、40元/小时(斯诺克)	15元/小时/台(一卡通)、30元/小时/台(一卡通)

济南奥林匹克体育中心

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。中心于2009年4月竣工,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。西场区是西柳体育场,东场区是东荷体育馆、游泳馆、网球场、健身馆。

地址:经十东路
联系电话:0531-61387677

备注:部分项目需提前预约,优惠卡办理可电话咨询。

烟台东方奥体健身广场

项目	开放时间	价格
羽毛球	9:00-21:30	30/次
乒乓球	9:00-21:30	30/次
健身	9:00-21:30	50/次
游泳	9:00-21:30	50/次

简介:烟台东方奥体健身广场以大众健身为基础,提供健身等一系列大众运动。

地址:莱州市城港南路399号

联系电话:0535-2097301

备注:篮球馆等部分场地正在装修中,如有需要可电话咨询。

青岛市全民健身中心

项目	开放时间	价格
游泳	9:00-21:00	60/次
篮球	9:00-21:00	100元/小时/半场
羽毛球	9:00-21:00	40/小时

简介:青岛市全民健身中心拥有一座8泳道的游泳馆和一座四层的综合馆,建有室外网球场,设地上、地下停车场,是青岛市目前功能设施最完善、运动项目最齐全、规模最大的综合性群众健身休闲场所。

地址:市北区周口路88号(近周口路加油站)
联系电话:0532-80936128

备注:国庆期间需要提前预约健身场馆。

青岛高新区英派斯健身中心

项目	开放时间	价格
篮球	9:00-21:00	100元/小时/半场
足球	9:00-21:00	200元/小时/全场
排球	9:00-21:00	50/小时
网球	9:00-21:00	50/小时
羽毛球	9:00-21:00	50/小时
健身馆	9:00-21:00	100元/次
游泳	正在装修中	50/次

简介:英派斯全民健身中心是高新区配套项目设施之一,占地面积11000平方米,中心内配备篮球场、羽毛球场、乒乓球场、健身器材区、室内高尔夫、桌球室、多功能操厅、瑜伽房、动感单车房、活动室以及标准户外网球场等场地、设施。

地址:青岛市高新区华中路与河东路交汇处

联系电话:0532-55678718

备注:部分健身馆国庆期间可能停止开放,如需健身请提前电话咨询。

适量运动解秋乏

进入10月,天气凉爽起来,本应是人体感觉“最舒服”的季节,一些人却常常感到疲劳。初秋正是人体的调整期,此时运动不可缺少。

从生理学角度来讲,秋乏产生的原因与夏季气候环境对人的影响有关。三伏盛夏,天气炎热,持续的高温使得机体产生了一系列的生理变化。

进入秋季以后,酷热逐渐被阴冷代替。人体各系统也相应发生了变化:如出汗减少,体热的产生和散发及水盐代谢恢复平衡,消化功能恢复常态,食欲增强;心血管系统的负担减轻,能量代谢相对稳定等。这时,人的机体需要有个生理性的休整阶段。同时,秋季夜间,凉爽宜人,容易入睡,且睡眠效果好,以致清晨醒来后,仍觉倦乏,还想再睡下去,这就是产生秋乏的原因。 **综合**

健身饮水

一次不超200毫升

运动后饮水是最为常见的,因为运动后出汗需要补水,而且运动后也会非常容易口渴。但是运动后的饮水也是有讲究的,只有做好运动后的饮水,才能让运动健身更有效。

第一是饮水的质量问题。应尽量不喝各种饮料,诸如汽水之类;要喝白开水、绿豆汤或者1%的淡盐水等。

第二就是忌服过冷的水。因为平时人的体温在37℃左右,经过运动后,可上升到39℃左右,如果饮用过冷的水,会强烈刺激胃肠道,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。

第三是控制饮水的量。运动中出汗多,需饮用的水量自然大,但不能一次喝足,要分次饮用。一次饮水量一般不应超过200毫升,两次饮水至少间隔15分钟。**综合**

跑步健身

停跑2周等于白练

跑步是众多健身运动最常见的一种方式,但是如果不能持之以恒,那么跑步训练的效果将会大打折扣。一般来说,考虑到各种可能的因素(睡眠和饮食是最重要的),如果想要保持长时间的跑步成果,那么不应该停止2到3周时间,除非是身体出现受伤或健康方面的问题。

当然,个体差异不同,停止跑步以后体力和健康状况的恢复需要根据其他因素来衡量。身高、体重、BMI指数、年龄、性别和饮食都会影响身体肌肉丧失记忆的速度。肌肉越多的人,就算停止跑步,每天消耗的卡路里还是会比脂肪高的人要高得多。

通常情况下,一周坚持4到6次跑步训练可以养成有规律的跑步习惯,此外建议每周停跑一到两天让身体自我恢复。因为运动过程中的肌肉酸痛和损伤需要在休息期间修复重建。 **综合**