



健身让生活更美好 之 童趣篇

提到健身,不少人总是不由自主地想起在跑步机上挥汗如雨,或在瑜伽垫上沉静似水的成年人。但一旦进入暑假,“儿童健身”立马成为当仁不让的火热话题,针对暑假兴趣、才艺培训班过多,成为“第三学期”的反对声音也在各大媒体都有呈现。

南京的家长们,您怎样安排孩子的暑假?是让孩子自主选择,还是您按照自己的主观意愿来一手包办?让“兴趣”泯灭“童趣”的现象,是不是也发生在您的身边?
快报记者 彭凌梅

练习跆拳道,家长和孩子的共同选择

在南京家长们都早已改变了过去一到暑假就给孩子报英语、钢琴、作文培训班的风气,更加注重孩子的身心健康和交际能力。因此,跆拳道暑期培训班近几年来是办一期火一期,报纸上预售信息刚一登出,跆拳道馆的热线电话立马就响个不停。记者的一位朋友要不是因为孩子年纪太小,怕跟不上,也要将孩子送去跆拳道馆,锻炼“小小男子汉”气概啦!

在振道跆拳道馆,记者遇见了正在等候报名的一对母子,谈到为何暑假期间让孩子学习跆拳道时,孩子的母亲笑着说:“孩子太调皮了,是想让他能够专心下来做点事情,不然说不定又跟别的孩子打架。”记者采访发现,抱有这种想法的家长也不在少数。有家长表示,孩子放暑假,安全问题也成为父母最为头疼的

事情。这时不妨给他报个培训班,一方面能给他找点事情做,让他安全地度过假期;另一方面也能激发孩子的学习兴趣和智力成长,培养良好的素质。

振道总教练张长河告诉记者,跆拳道近几年一直属于暑期比较热门的培训专业,家长和学生的需求也在进一步增长。“曾经有一个男孩,特别内向,做事情依赖性很强,害怕独立,为此他的妈妈就让他来学一学。这个孩子在上课期间从不缺课,训练非常刻苦,也就从那时开始,他的性格慢慢变得坚韧、顽强和独立”,谈起他的学生,张长河教练滔滔不绝地说,“这个项目能锻炼人的意志,并能让人有很好的道德品质,这也正是越来越多的家长选择让孩子来学习的一个原因。”

练习跆拳道,文武兼修好选择

和众多武术运动项目不一



样的是,跆拳道最为讲究礼节,“礼仪廉耻,忍耐克己,百折不屈”更是被每一个跆拳道爱好者所崇尚。

振道跆拳道很注重文武兼修,它在南京的首家道馆成立于具有浓郁学术氛围的中国名校南京大学,振道总教练张长河具有中文、法律双本科,工商管理研究生进修的复合型学历,目前振道教练中研究生学历2人,本科10人,其余均为专科。

在如此优秀的教练团队言传身教下,相信您的孩子一定能在跆拳道的学习中变得“文武双全”!

»相关链接

目前,振道跆拳道推出暑期特惠卡,只需花费690元就可以让孩子在这里度过快乐充实的两个月。振道目前在南京已经有十四家直营连锁道馆,振道就在您身边。雪白的道服、黑色的腰带、自信的笑容、矫健的身影,振道期待您的加入!

»暑期关注

放飞孩子去运动吧!

暑假了,除了孩子的暑假作业外,家长最操心的还是孩子在假期中如何锻炼身体,过得充实、健康、快乐!这不,跆拳道培训班火爆得不得了,记者身边不少同事都早早地在家附近的健身馆为孩子报名了。那么,除了跆拳道,少年儿童还适合练习哪些项目呢?

跑跳、游泳、体操都适合儿童

根据儿童少年时期的解剖生理特点,必须注重全面锻炼,全面发展身体素质及各种基础技能,可多参加以下活动:

跑跳类的练习:这类练习能较全面影响身体各器官机能,促进生长发育,但跑时要注意强度不要太大,也就是速度不要过快,因为儿童少年对缺氧的耐受能力较差。

游戏和体操:游戏是增强儿童判定反应和灵巧的好手段,也有益于儿童智力的发展。体操也是儿童少年锻炼的好项目,各种徒手操、圈操、棍棒操、团体操以及垫上运动、单双杠等器械体操,都对孩子的身体发展很有益处。

游泳与滑冰:南方的游泳,北

国的滑冰、滑雪,其作用类似跑步,对身体影响全面,而游泳的锻炼效果比跑步还要好。

父母参与是儿童健身最大动力

父母的态度对孩子健身有着至关重要的作用,健身活动父母应积极参与,引导孩子爱运动。而且通过参与孩子的健身活动,还能补足平日里与孩子缺乏沟通交流的遗憾,因此儿童健身不失为亲子好选择!

如今儿童肥胖率扶摇直上,家长和社会面临更为紧迫的任务:尝试和开发儿童在体育活动上的兴趣,要激发孩子在体育上的兴趣,家长应主动参与到孩子的运动中去。

爱运动的父母才可能拥有爱运动的孩子。

快报记者 彭凌梅 整理报道



振道跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

火热招生
特惠暑期卡: 690

http://b883456.xici.net 商务合作、应聘 Email:cich@163.com

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界瑜伽

直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生

特惠年卡: 1990元
特惠暑假卡: 590元

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆

Http://b391560.xici.net

会员培训 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽
理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽.....

教练培训 南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威+免费实习+推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 88998000】