

乐当“孩子王”陪伴科学玩耍有趣训练

姐妹花记者体验少儿体能教练的“酸甜苦辣”

孩子喜欢运动与否 ,与从小的生活习惯有关 ,都说喜欢运动的家庭能 带出 爱运动的孩子。然而随着社会的发展 ,许多新工具应运而生 ,生活虽便捷舒适了却带来了负面影响 ,被运动 的孩子日益增多 ,由此少儿体适能训练也越来越受到家长的青睐。

连日来 ,本报姐妹花记者走进我市一家少儿体适能训练中心 ,零距离接触体能教练这个新兴职业 ,与孩子一起参与体能训练、游泳训练课程 ,体验 孩子王 的 酸甜苦辣 。

记者 秦艳华 实习生 胡锦

既服务到人
更服务到心

YBMMH

4月25日 ,东城街道西竹园村小康街永康市东城劲一享家用电器厂、西城街道大徐工业区华侃日用塑料制品厂、方岩镇象湖里村金象南路永康市方岩镇腾丰塑胶制品厂、方岩镇象湖里村金象南路永康市凯能五金制品厂未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

4月26日 ,龙山镇西乌村腾飞校具厂未按时报送4名流动人口信息被警方处以400元罚款。

4月26日 ,古山镇孙宅村南风路金至尊休闲会所未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

4月27日 ,古山镇前金工业区永康市欣欣电器厂、古山镇前金工业区永康市古山汇新五金电器厂未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示 :根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时 ,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。



招 聘

东城派出所招聘处警员、巡防队员、监控员、基础辅警、办案区看守人员、通讯员、文职若干名。要求 :1、男女不限 ,高中以上文化 ,文职大专以上。2、看守人员60周岁以下。3、工资面议。

电话 :89025139 539180

报名地点 :东城派出所309室

镜头一 耐心细致为孩子量身定制私人训练计划

近日14时多 ,江南溪心区一家健身中心已是人气爆棚 ,会员们忙着跑步、游泳等健身运动。李女士陪同6岁的女儿妞妞到会所咨询青少年体能训练课程。女儿运动能力不强 ,身高不理想 ,担心发育过早。李女士担忧地说 ,平时太忙没时间陪孩子 ,希望通过专业的体适能训练得到改善。

会所教练吴怡初步了解情况后 ,带妞妞到体测区进行科学监测。体测是了解一个人身体素质的前提 ,通过测定体重、体脂等基本数据 ,可大

致判断孩子身体指标是否符合青少年健康标准 ,再通过力量(爆发力)、协调、灵敏、平衡、速度(反应力)、耐力共五大块体能评估 ,了解基本的运动状况。吴教练拿出测试表做记录。

记者热心指引妞妞站在体重秤上称重 ,虽有家长陪同 ,但小胖妞还有些犹豫。家里的体重秤有时候可能不太精准 ,快来这边称一下！看到拘谨的小朋友 ,吴怡弯腰笑着招手。

记者边测量边记录。所有数据必须精确到个位数 ,为制定练习计划

提供准确的依据。吴怡叮嘱。

待一张满满的表格记录下来 ,记者已感受到教练满满的细心和耐心。试一试 ,能拉伸到第几格呢？吴怡边给妞妞示范边进行专业测试。

各项体能测试数据出来后 ,还要结合实际情况 ,制定训练内容、计划 ,及饮食上的注意事项等 ,力求科学训练后达到最佳效果。吴怡说。大概忙了近1个小时做完体能和身体素质测试后 ,记者发现手上的A4表格纸已写了满满两页。

镜头二 孩子王 既和蔼又严肃陪同少儿玩耍

隔日晚 ,妞妞再次来到会所参加大班的体能训练课 ,与她一起上课的有4岁到12岁的小伙伴。在亮堂、整洁、动感的教室内 ,黄色的敏捷梯、迷你跨栏铺在地上 ,孩子们在夏雨教练的指导下 ,排成一队有序训练。

夏雨整完队型后就猫着腰、踮着双脚交替踩敏捷梯做示范。左右脚都要用前脚交替踩 ,不能一只脚连踩两次。他边示范边回头叮嘱。

已上了8节课的周以惠小朋友先打头阵 ,她快速敏捷地完成了整套动作。随后第二个、第三个 小朋



友陆续出发 ,在运动中 ,年龄稍大或已上过课的同学能熟练、正规完成。妞妞却显得动作生硬 ,经常踩错脚步 ,而一些年龄较小的朋友 ,在跑跳

镜头三 泡在水里8小时陪着孩子做运动

在妞妞的训练计划表中 ,除体能训练外 ,还有游泳项目。隔日 ,她来到会所恒温泳池训练 ,听说她为此还连着数晚睡不安稳。

换上泳装泡进水里后 ,一直嚷着不愿下水的妞妞情绪平稳多了 ,开始在妈妈和中心教练何宇的陪同下 嬉水 。不用怕的 ,在水里挺好玩的 ,试着先学学憋气。何宇教练边扶住妞妞 ,边憋气再缓缓吐气让孩子模仿。

模仿数次后 ,何宇帮助妞妞开始实践练习。他边做好妞妞的心理辅导 ,边辅助妞妞将头沉进水里 ,再轻轻扶起。反复练习后 ,妞妞略知一



二。水好玩不 ,平时为何不喜欢啦！何宇边教边与其互动谈心。

在做了数次憋气动作后 ,教练让其趴在池边 ,握着她的双脚 ,平缓地帮其做蝶泳的腿部运动。用力蹬直 ,快速收回！嗯 ,就这样。随着温柔的语调 ,妞妞的腿部运动越来越标准。

记者手记 少儿体适能教练有一颗 童心

与孩子一起玩、一起乐是件很开心的事情 ,体适能教练看似轻松的职业其实并不轻松。一堂体能课后 ,记者虽没怎么动 ,但已累得够呛 ,更何况教练不仅要与孩子们斗智斗勇 ,更要集中精力想出各种方法调动气氛 ,增强运动的娱乐性 ,让每个人都能达到最佳的运动效果。

体能课是整个流程中最简易的

环节 ,制定训练计划则要掌握科学的运动原理 ,更要细心观察每个孩子的喜好 ,根据孩子的进度有序调整 ,同步穿插少儿瑜伽、游泳、拳击、太极、跑酷等多元化运动 ,增强趣味性教学 ,通过量身定制促进身体能动性 与协调性的综合发展。诸如种种均需教练有着超乎平常的乐观心态。

此外 ,引导孩子游泳也并非易事 ,教练不仅要懂专业的体育运动知识 ,更需掌握各年龄段的人体健康知识 ,同时亲和力也是不可缺失的重要部分。

每个职业都有其可亲可敬之处 ,对于体能教练来说 ,能影响更多人参与运动 ,科学运动 ,全员运动 ,感受运动带来的乐趣 ,就是他们最开心的时刻。

求租厂房

本人求租金华、武义、永康周边30000平方米左右厂房。要求 :水电设施配套齐全 ,入驻即可生产 ,如有合适 ,连续租三年以上。

电话 :13758991059

注销清算公告

永康市天纵工贸有限公司于2018年5月3日经股东会决议 ,决定终止经营注销公司 ,并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内 ,凭有效证据向本公司清算组申报债权 ,逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址 :浙江省永康市前仓镇界牌村

联系人 :刘忠龙

联系电话 :15336903600

永康市天纵工贸有限公司清算组

2018年5月4日

厂房转让

位于西城永化路占地3000平方米工业厂房转让 ,位置佳 ,该地块目前已完成用地规划编制 ,规划为商住用地 ,有意者请联系 :13967939908 潘先生

房源信息
西津路幢房转让 1078 幢房总面积176㎡。 13858923723 563723
幢房转让 0855 金胜路幢房转让。 15857980588 530588
厂房出租 0867 城西新区西塔一路 新建厂房二楼2500㎡出租 13858902796 672796
武义厂房出租 0957 牛背金三层2000㎡, 四层3600㎡ ,货车可直达, 可分租13758982636
牛背金厂房转让 0965 占地23000㎡ ,建筑 37000㎡ ,可分割二块。 电话 15988540805
厂房转让 0958 市郊占地5000余 平方米 ,建筑10000平方 米。550270 548349
桐琴复式套房转让 1045 电话15958954908
厂房、店面出租 1061 恒丰厂房、望春东路 198号店面出租。565998
三楼厂房出租 1076 ,330国道边黄棠旁 300㎡出租13588600169
房屋转让 1074 东 站 高 镇 夜 市 边 一 间 幢 房 转 让 。 电 话 : 15867931168(中介勿扰)
标准厂房出租 1079 东城九龙工业区两 层共1700㎡ 带货梯 ,整 体出租。13605890888
办公用房出租 1091 望春小区新装修, 卧室二间 ,配有厨卫。 13967925722 568779
厂房出租 1099 武义下陈工业区有 单层厂房出租 ,3000㎡, 水电齐全。 联 系 人 : 项 先 生 13305893336 , 13516945588
营业执照遗失公告 8113 叶宝法遗失永康市 市场监督管理局2014年 6月4日核发的注册号为 330784610076874 营 业 执照(正、副本) 声明作废。 叶宝法
2018年5月4日 营业执照遗失公告 8114 永康市前仓伊加 尔塑料制品厂遗失永康市 工商行政管理局2014年 4月10日核发的注册号为 330784615046109 营 业 执照(正、副本) ,声明 作废。 永康市前仓伊加 尔塑料 制品厂
2018年5月4日 营业执照遗失公告 1115 鄯宜文遗失永康市 市场监督管理局2015年 8月5日核发的注册号为 330784610089485 营 业 执照(副本) ,声明作废。 鄯宜文
2018年5月4日 营业执照遗失公告 1144 永康市石柱荣梅 鞋店遗失永康市市场 监督管理局 2015 年 4 月 9 日 核 发 的 注 册 号 为 330784615054344 营 业 执照(正本) ,声明作废。 永康市石柱荣梅鞋店
2018年5月4日 营业执照遗失公告 1145 永康市开发区靛姿美 容店遗失永康市市场监 督管理局2017年8月24日核 发的统一社会信用代码为 92330784MA29NKBD5G 营业 执照(正、副本) ,声 明作废。 永康市开发区靛姿美容店
2018年5月4日 营业执照遗失公告 1146 永康市方岩亮丽饭 店遗失永康市市场监 督管理局2016年9月27日 核 发 的 注 册 号 为 330784600008299 营 业 执照(正本) ,声明作废。 永康市方岩亮丽饭店
2018年5月4日 营业执照遗失公告 1149 永康市西城宇宴小 吃店遗失永康市市场监 督管理局2017年7月7日核 发的统一社会信用代码为 92330784MA29MJCL9T 营 业 执 照(副 本) ,声 明 作 废。 永康市西城宇宴小吃店
2018年5月4日