

喜欢就做

高三女生要考健美操专业

8月5日,市体育场体校“奥运之星”俱乐部,今年已经高三的月月(化名)还在进行健美操的训练。熟悉的练功垫、磨得滑溜溜的双杠、偶尔卡壳的音响,随着月月的身体跳跃,晶莹的汗珠也在闪耀,平时文静的她伴着音乐,散发着动人的青春活力。

“不是健美操是拉拉队操”,月月向记者介绍,她正在练习的不是传统的“艺术体

操”,而是由健美操延伸出的拉拉队操。在足球、篮球赛场中场休息时,为了活跃气氛,穿着热辣的服装劲舞的美女们为各自的队伍加油,跳的就是这套操。

练功在旁人看来是件枯燥乏味的事,还伴随着身体上的苦痛,可月月并不这么看,“如果劈叉能够让你把动作做得更好看,那就不觉得苦了”。明年参加高考,月月准备报考健美操专业。

墙内开花墙外香

郑州健美操大腕流失

在市体育场体校,不少孩子都在学习健美操,虽然人数不及北京、上海等大城市,但在高校中,郑州航院、省财经学院、郑大体院、郑州大学西亚斯学院四所高校成立了专业的健美操队,并参加全国性比赛。但健美操在中小学生的教育中尚处于空白状态。

教育的滞后是否意味着我省健美操项目无人?“不。”月月的教练徐老师很肯定地回答,

“咱们河南有高手,只是都出去了。”徐老师介绍,中国健美操界的大腕人物唐红斌参加了1998年成都的全国锦标赛、1999年5月的全国锦标赛、1999年10月的全国冠军赛等各大赛事,并获得了单人冠军4次、六人操冠军3次、团体冠军1次共8枚金牌(截止到2005年的统计)。而宋波、于巍、姜田、范超等圈内名将,也均出自河南,只是目前大多在省外发展。

健美操：时尚

动起来

□晚报记者 张柳/文 常亮/图

2007年8月8日刚刚过去,这一天距离2008年北京奥运会整一周,38项比赛项目正被人们津津乐道,而一个希望进入奥运会却未能如愿的项目——健美操,却在奥运场馆外率先热起来。无论是健身房里追求减肥效果的“减肥战士”,还是运动场上热辣奔放的“拉拉队”队员,都对这项时尚运动越来越青睐。假如你也想成为运动场上健康性感的“明星”,不妨先了解些有关健美操的知识。



生活小知识

练竞技健美操有啥好处?

塑造身心健康的美

喜欢健美操的人越来越多,它的好处也是众人皆知,不过,新兴的竞技健美操却鲜为人知,这项新的运动练起来对身体可是有好处,训练过程中人体各部位永远处于标准形态。脊椎挺拔,颈、胸、腰、腿四个生理弯曲部位,也必须处于最佳状态,不允许出现偏差。一个优秀的竞技健美操选手在做任何高难度动作时,身体各部位都要始终保持标准姿态,给人以美感。

作为现代时尚运动,竞技健美操带给人的不仅是健康,还有良好的形象和气质。视觉反差大、观赏性强是竞技健美操的又一个亮点。竞技健美操讲究编排中的“不可预测性”,每一次落地、每一个支撑,不但类型多样,还能够连接各种高难度动作,形成自然流畅、复杂多变的一组造型。运动员在场上时而腾飞、时而旋转、时而俯撑,给人以朝气蓬勃的动感、节奏铿锵的韵律。

作为现代时尚运动,竞技健美操带给人的不仅是健康,还有良好的形象和气质。视觉反差大、观赏性强是竞技健美操的又一个亮点。竞技健美操讲究编排中的“不可预测性”,每一次落地、每一个支撑,不但类型多样,还能够连接各种高难度动作,形成自然流畅、复杂多变的一组造型。运动员在场上时而腾飞、时而旋转、时而俯撑,给人以朝气蓬勃的动感、节奏铿锵的韵律。

澳洲TAFE留学 升学、就业、移民让您高枕无忧!

郑州商贸外语学校1998年经省教育厅批准与国外联合成立中外合作办学机构,开展TAFE留学服务。为澳洲高级职业技术课程特别设计了链接课程。相比其他留学项目,澳大利亚TAFE课程学习时间短、费用低、就业移民前景广阔、性价比更高。高中或初中毕业生,入读本校中澳班,采用小班授课,海外大学教学指导,全面突破语言文化等留学障碍,顺利考取澳洲TAFE学院。既可在澳洲就业,又可办理移民,享受澳洲高福利。

日前,本校在省会迅速掀起了一股澳大利亚TAFE留学的热潮,人们都将关注的目光投向郑州商贸外语学校。

特别提醒:郑州商贸外语学校中专、五年制大专正在热招中!

学校地址:郑州高新技术开发区入口 乘车路线:火车站乘68、76路公交车到化工路与瑞达路下车即到 咨询电话:13333833298 13838073299 网址:www.zzsmwy.com 欢迎初、高中毕业生咨询报名!名额有限,欲报从速!

电话一打通折扣机票到手中

24小时订座热线:

96677 (省内直拨,市话收费) 购特价机票 赢超值积分 享精美礼品

400-65-96677 (国内拨打,市话收费)

网址: http://www.6562222.com 河南梅苑航空服务有限公司

通通有 关注生活 服务社会 都市健康 商都招商网同步发布 www.zhaoshang.com 一次投入 多重回报 效果极佳 八月优惠风暴: 五折,再刊5送1 广告服务热线: 63399000 67655128 地址: 紫荆山路与商城路交叉口金成国贸大厦1610室 陇海西路80号晚报大厦一楼西大厅

意外怀孕 “60元”轻松解除 优质安全有保障 我院引进超导可视无痛新技术,解除意外怀孕,由经验丰富的妇科医师亲自手术,有效避免了子宫穿孔、吸宫不全、漏吸,人流综合征等问题,结合暖宫手段,让术后子宫在短期全面恢复,不影响再孕,让你无痛、快捷、轻松流去意外,留住产权。 健康热线: 0371-61285333 乘车路线: 52,50,88,103,302,101,104,9路公交车到碧沙岗公园北门下车往东100米路南。地址: 郑州市建设东路24号妇科诊疗中心

糖尿病防治进入“脏器保护”时代 糖尿病防治是人体内与胰岛细胞取糖原有关的器官,胰岛分泌的胰岛素,是体内最重要的降糖物质,也是维持血糖平衡的关键。胰岛分泌的胰岛素,是体内最重要的降糖物质,也是维持血糖平衡的关键。 正衡 糖尿病人每日的 胰岛活力营养素