

盯人

艾弗森拒绝火箭会去哪儿呢? “答案”都选好多个球队了

目前依然处于待业状态的NBA超级后卫阿伦·艾弗森昨天在其个人twitter(微博客)上表示,虽然现在自己的工作依然还没有着落,但是他早已做好了迎接新赛季的准备,就只等渴望他加盟的球队给他打电话了。

“你们不要以为我会就此消失掉,我绝对不会,我已经做好了挑战新赛季的准备。热火、山猫、尼克斯,我就等你们的电话了。”注意,在他提到的三支球队当中并没有火箭。



5次交通违章 还敢无证上路 扣篮王这样开车 危险啊

还记得扣篮王内特·罗宾逊吗?这个1.75米的小个子胆敢在2.11米的“魔兽”霍华德头上暴扣,但当其违章驾驶,被警察命令停在路边,收罚单,去上交通规则学习班或者去银行缴罚款时,他都必须照做。如果继续无视,车没得开了,在NBA也别想干了。

美国时间星期三傍晚,罗宾逊在纽约被警察逮捕,罪名是无证驾驶,但最初警察让他停车的原因,罗宾逊居然还觉得很搞笑,当时就发表在自己的博客上:“警察扣我是因为我的车窗太暗了,听起来真是大搞笑了。”

出事了怎么不慌?因为他是有5次违章前科的“老油条”了。

笑话

国足热身史无前例到冰城 是想在气温上占人家便宜?

国足近期又敲定了一个热身对手,9月9日17时30分,哈尔滨市将迎来中国国家足球队与塞内加尔国家足球队的比赛,这是新中国成立60年来,中国国家足球队首次在黑龙江省参加比赛。

本次比赛距离亚洲杯预选赛(VS黎巴嫩队)不足两个月时间,是赛前仅有的两场热身赛之一,所以其重要程度不言而喻。

对手来自非洲,地点选择“冰城”,这显然是一次有心的安排。哈尔滨的气温在9月份通常会进入由暖转寒的拐点,届时气温通常会降到10℃以内,这对塞内加尔绝对是是个不利因素。

至于收效如何,应该打一个大大的问号。其实国足曾多次在主场花足心思对付来访球队,比如在2010世界杯亚洲区20强赛,中国就在高原昆明接待过澳大利亚队,最后的结果让人啼笑皆非,澳大利亚球员并没有太多的高原反应,反倒是众多国脚频繁发生抽筋的现象。

本组撰文 小娴

强帖

原帖

——《俯卧撑一天七千!坚持十年!》

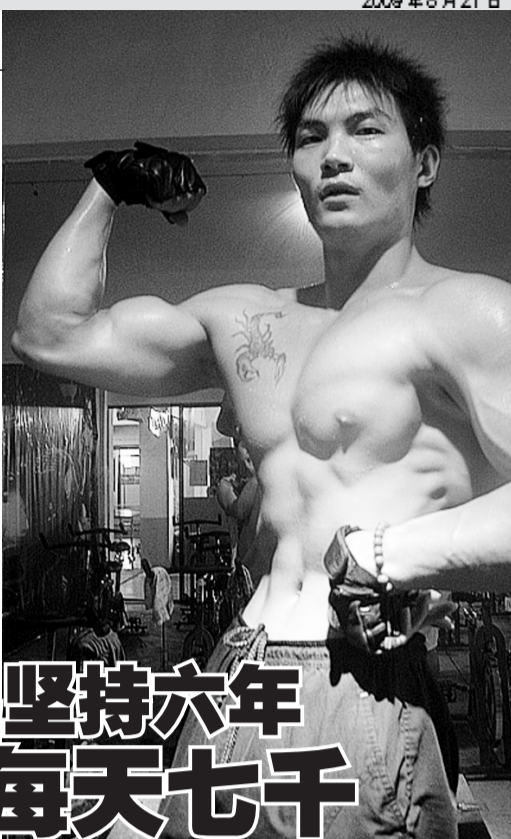
网友“逍遥子”在帖子里发了6张照片,除了一张穿着衣服,其余5张都是赤膊显示自己肌肉的。到昨天有160多条跟帖。

网友跟帖

一天7000那就是机器人,是烧油的不是吃饭的。

每天除了做俯卧撑你挣钱吗?做点有意义的事吧,小伙子。

呵呵,一天7000是不现实的!一天只要做500个就够了!而且还要隔一天做一次才有效。



开封猛男坚持六年 俯卧撑 每天七千

健身教练更提倡一周锻炼三次 每次一到一个半小时

美国人赛克斯在1小时内连续做了3669个俯卧撑,创造了吉尼斯世界纪录,听上去很疯狂,而在腾讯“晒客秀场”上,一个人发帖展示了自己更强悍的一面:俯卧撑一天7000!坚持10年!

一天五六个小时做俯卧撑

逍遥子,真名李超群,河南开封人,今年23岁。听说网友怀疑他发帖的真实性,李超群笑了起来:“这是真事。我从12岁就开始做俯卧撑了。一开始每天也就15个,练了一个月,增加到每天25个。做着做着发现自己上瘾了,不做就难受,数量也越来越多,一直到最后,每天要做7000个。”

李超群说,每天坚持做7000个已经有六七年了,当然不是一口气做完,而是每次做六七十,休息一会儿接着做。“做俯卧撑的时间,基本是每天吃中午饭前,下班后,还有晚上睡觉前。一共要多少时间?五六个小时吧。”

李超群能坚持到现在,还有工作的原因。李超群是一家健身房的销售经理。这么做有没有副作用?李超群说:“还真没什么。我觉得做起来轻松,手就像弹簧一样,很机械了。如果真要说副作用,就是脸看起来变小了,不太好看。”

国家级健身指导员不提倡“疯练”

每天都做7000个俯卧撑到底可不可能?杭州青年会健美训练中心的傅建陈指导员说:

“是有可能的。因为每个人的体质不一样,而且经过这么多年坚持,就像每天一早上班,晚上下班,都已经习惯了。”

傅建陈是中国健美协会国家级健身指导员,对于健身很有心得:“其实健身应该是全方位的,比如可以在跑步机上跑,如果没有条件,你爬6层楼也可以,另外举器械,练力量。而那个人只做俯卧撑,非常单调,可能只能让肌肉的曲线变得好看。”

傅建陈说:“他在健身房工作,但也不能误导消费者,每天花那么长时间锻炼。一般人每天练一到一个半小时,一周练3次左右就可以了。”

相关

7岁女孩40分钟做1000个仰卧起坐

江西省高安市7岁女孩彭静,在没有经过任何训练的情况下,连续40分钟能够做1000个仰卧起坐,可以连续做俯卧撑100个,五指撑着可以做50个。

彭静的爸爸说:“大概一个星期前,我才发现女儿在体能方面异于常人。当我看到女儿做100个标准俯卧撑脸不红气不喘时,我就试着让她去做仰卧起坐,她一口气竟做了1000个。我惊呆了。” 据《江南都市报》

播报

全运会封杀高科技泳衣 那些抢购泳衣的白忙活了?

关于高科技泳衣是否会出现今年全运会上的争论,8月17日终于有了定论。当天,中国游泳协会发布了一则给各地方队的通知,明确规定在10月份的全运会游泳比赛中,只允许穿Speedo等几个规定品牌的泳衣,而在罗马世锦赛上出尽了风头的Jaked、Arena等高科技泳衣,则被禁止出现在十一运赛场上。

中国游泳协会在通知中规定,全运会所选

用的泳衣只能是Speedo、B lueseventy(蓝七十)、Nike以及国产品牌泳衣,理由是“确保竞赛公平和避免各单位在采购泳衣时不必要的浪费”,通知中还特意提到“只允许穿单件泳衣”。

中国泳协的一纸新规,无疑让那些借着世锦赛在罗马抢购了不少新款高科技泳衣的运动员和教练白忙活一通,至少几十万元的购衣费打了水漂。 据《华西都市报》

图说

美女,你OUT了!



当地时间8月18日,英国,在Twickenham的一场橄榄球比赛中,突然一个美女穿着时髦的迷彩服,并嬉皮笑脸地冲向主裁判,不过球裁判官没有受到美丽诱惑,果断掏出红牌,将这女子罚出场!

哥们儿,干掉曼联全靠你



昨晨上演的英超第2轮爆出大冷门,曼联做客特富摩尔球场0:1不敌“升班马”伯恩斯利;回到安菲尔德主场的利物浦从另一匹“升班马”斯托克城身上找到感觉,4:0大捷让他们雪洗首轮落败的前耻。

呵呵,看我俩像吗?



昨日据美联社报道,小牛大前锋德克-诺维茨基真人蜡像在德国柏林杜莎夫人蜡像馆展出,诺维茨基亲自到场助兴。 林峰

雷语

“足球运动员现在的工资已经太不现实了。当前的经济形势是我们正处在一个困难的时期,但是他们的工资明显地超过了任何‘参照物’,这是让人不能接受的。”

——AC米兰队老板贝卢斯科尼昨日表示,他呼吁效仿美国职业联赛,引进“工资帽”制度。他的说法球员自然不会买账,意大利国家队队长卡纳瓦罗说:“如果我们的工资减少了,很多东西的价格都要随之降低,比如球票的价格。”

“我们的对手是强大的巴西队,如果我们不团结会有大麻烦。”

——马拉多纳昨天说,世界杯预选赛南美区巅峰大战阿根廷VS巴西将于下月5日举行。老马这话挑明了,阿根廷国家队平时是多么的不团结。 楚云

二七国美新活馆 8月29日开业 全郑州就这儿了



国美新活馆 5层卖场 层层都精彩

据了解,重装后的德化店总共5层,这样一来,德化店总营业面积将达到近万平方米。从负一楼到四楼,各品类分区清晰,负一楼是数码和电脑,这里将要做成IT专业卖场,设有数码体验专区以及单反数码相机专区,并且还有动态场景供体验取景;一楼全部是手机,最新,最齐全的手机品牌都将在这里出现,而且这里还是手机新品的首销地;二楼是厨卫和小家电,开放式厨房,早餐吧,中华料理等体验区,为消费者展示最具潮流的品质生活,有兴趣的顾客,还可以现场施展身手,或者学习料理的技巧;三楼是空调和冰洗区,世界顶级空调品牌伊克莱斯进驻该店,冰吧空调亮相,除对

开门冰箱外,5门和6门冰箱这次开业也将隆重登场,国美新活馆把国际化的生活品质带给绿城消费者;四楼全部是彩电,大屏幕彩电将占据主流,从42寸到56寸,这些比较热卖的液晶电视无论是合资品牌还是国产品牌,都会增加更多产品,而且近期国美举办的彩电节,折扣力度有的达到5折,配合这次开业,国美电器将倾情普惠绿城。

打个电话送液晶

预定定金送液晶

国美新活馆8月29日开业,除了带来全新的形象和产品外,还有颠覆性的促销活动,为绿城消费者提供前所未有的超值优惠。据悉,这次河南国美自8月29日营业开始,一直持续到8月31日凌晨,连续

72小时不打烊,这是家电市场开创性的促销举措,与此同时,无需购物抽汽车这一震撼大奖,不需要购物,只需到国美位于二七广场的新活馆报名,人人都可以参与抽福特嘉年华,如果你足够幸运,酷似变形金刚大黄蜂的福特嘉年华就是你的了!这些颠覆性促销活动,对处于淡季的河南家电市场,将是一个震撼性的冲击。在8月27日之前,每天上午十点第一个打通国美热线的顾客,将享受购买单品满1800元,就送19寸液晶电视的惊喜优惠,同时预定定金50元,购物满280元就送电饭煲一台,预定定金100元,购物满2880元,也送19英寸液晶电视一台。还有1元换购大米,购物送可乐等精彩活动期待您的光临。

李无双

河南国美将在8月29日针对原来二七广场的德化店进行全新改造后开业,并且从8月28日开始,促销热卖就正式开始了,尤其是8月28日晚的夜市活动,将以惊爆力度打开让利的闸门。