



昨日两场东西部半决赛中，两位小身材球员证明了他们的强大能量。内特·罗宾逊面对热火三巨头毫无惧色，砍下全场最高的27分、9次助攻，率公牛以93：86力克热火，爆出大冷门；史蒂芬·库里虽然未能帮助勇士赢球（127：129双加时负马刺），但他狂砍44分、11次助攻的表现让所有人为之惊艳。

## 因为罗宾逊 热火擒“牛”失手 因为库里 马刺主场险“沦陷” 小个子也有大能量 篮球属于巨人的运动？非也！

### 别拿“土豆”不当主菜

有谁会相信一个身高仅有1.75米的小个子能在巨人林立的NBA打出一片天？反正太阳是不信，2005年首轮第21顺位选中内特·罗宾逊后，他们马上就把它“交易”到了尼克斯。

尼克斯也不信，即便罗宾逊在前四个赛季替补出战场均得分一直在攀升，2008~2009赛季甚至拿到了场均17.2分、3.9个篮板以及4.1次助攻的数据，但纽约还是在2009~2010赛季将其交易至绿军。

在绿衫军待了不到两个赛季，去雷霆打

了4场比赛的酱油，为勇士出战了51场……颠沛流离的职业生涯没能让罗宾逊屈服，可依旧没有球队看上这块不起眼的“土豆”。千万别被公牛慧眼识珠，若不是主力控卫罗斯早早因伤赛季报销，罗宾逊恐怕也难求得一份工作。要知道，公牛给“土豆”的不过是一份不保障合同，总金额仅为854389美元。

罗宾逊用表现证明公牛捡到宝了。常规赛他打满82场，场均有13.1分、4.4次助攻和2.2个篮板的贡献；季后赛首轮

对阵纽约新贵布鲁克林篮网，关键的第三战他替补砍下34分，助公牛双加时赢球，场均17.0分、3.6次助攻的数据更是堪比一流巨星。昨日对阵热火，罗宾逊被詹姆斯一屁股坐到，导致嘴唇受伤（赛后缝合10针），结果“土豆”第四节独砍14分，率公牛上演逆袭好戏。

对了，当年罗宾逊还曾盖过姚明的帽，飞越过“魔兽”霍华德拿到个人第三个全明星扣篮冠军。

### 别把“萌神”当成乖宝

1.91米身高，84公斤体重，史蒂芬·库里的身材在NBA中只能归到瘦弱一档。他似乎永远是那个样子，不大的眼睛，娃娃脸，为此，中国球迷特别为他取了一个别致的外号——“萌神”。

赛前谈起库里时，马刺主帅波波维奇用了一个词：BABY（孩子），可就是这个“BABY”，昨日让老谋深算的波波维奇一直紧锁眉头。第三节的时候，上半场仅有10分、4次失误的库里毫无征兆地爆发了。波

波维奇派上帕克、丹尼·格林、约瑟夫、尼尔等人走马灯般换着防，可一点用都没有，眼睁睁地看着库里命中4记三分球，复制对阵掘金时单节砍下22分的神奇。“库里太可怕了！最可怕的不是他单节22分，而是你明知道他有能力单节22分，准备了半天，他还是单节22分……”央视解说嘉宾苏群在在微博上如此感叹。

错过了常规赛时间的绝杀机会，库里没有气馁，第二个加时赛末段，在落后马刺5分的情况下，“萌神”出手了——他先是利用罚球和上篮连得4分，随后又送出了个人本场的第11次助攻，帮助勇士以127：126反超马刺。可惜，库里没有敌过命运，吉诺比利终场前1.2秒还是射中了那记三分球，勇士16年来客场对阵马刺全败的纪录继续。

李言



罗宾逊

库里

詹姆斯：“土豆”真厉害

## ■郑运动

# 资深私教教你增肌

51岁的段黎明看上去要比他的实际年龄年轻很多，这都得益于他长时间地从事健身运动。1993年，已经31岁的他还夺得了河南省健美比赛的第六名，现在是黄金时代健身俱乐部的一名资深私教，长期有五六十名会员跟着他锻炼。曾经的健美运动员经历对增肌有着非常丰富的经验，段黎明说，肌肉是骨骼的保护神，人体内肌肉含量越高，骨骼就越不容易受伤，所以增肌非常重要。

### 锻炼一个月 明显有成效

很多人都希望有发达的胸肌，倒三角的完美身材，但一方面强烈的愿望，一方面又是对艰苦训练的担心，而段黎明告诉记者，其实增肌没有想象的那么难，只要严格按照科学训练，一个月就能收到成效。

“相对而言，20岁左右的年轻人因为吸收能力强，更容易见效，到了40岁以上，就要慢一些，不过只要坚持锻炼，都会有效果。训练初期，主要是先提高胸肩背腿这些大肌肉群的力量。运动方式是结合杠铃的三种方法：深蹲、卧推、硬拉。”段黎明说，“会员入会，我们都会对他的身体情况进行详细的测试，再根据这些制定专门的训练计划。一般来说，第一个月每周训练三次，每次一个小时。经过一个月的训练，你就会发现身体上有所变化，在适应了大肌肉群的训练之后，接下来就会增加小肌肉群的专项训练，逐渐逐渐让身材变得完美。”

在段黎明的学员中，曾经有一个16岁的中学生，因为太过瘦弱，家长希望他能“变壮一些”，就把他送来了健身房。练了58天，孩子的体重从64公斤增加到了72公斤，胸围从85CM增加到了100CM，收效明显。不过这并不意味着增肌就可以“速成”。“关键还是要坚持，一个月的适应性训练后，还要按训练计划坚持下去，不然很快就会恢复原状。现在的生活条件好了，不用特意地去增加营养，在保持训练和正常饮食的同时，补充一些蛋白粉来增加体内蛋白质就可以了。训练也是一件枯燥的事情，要是能投入进去，就会发现其中有很多乐趣，这样也就容易坚持下去

来。”段黎明说。

段黎明告诉记者，即便是只以减肥为目的的人，在进行有氧训练的同时，也很有必要进行一些力量训练。因为胖人的皮下脂肪都很厚，在脂肪燃烧之后，皮肤就很容易变得松弛，适当地进行力量训练，增加肌肉含量，这会让皮肤保持弹性，更加美观。

### 科学来健身 避免误区

现代人越来越注意健康，来健身房锻炼的人也越来越多，段黎明也特别做出提醒，健身锻炼是一件循序渐进的事情，一定要保持良好的心态：“有的人一来就对我说，教练你得保证我多少时间内达到一个什么样的目标，一个月要长多少多少斤，其实人和人的身体情况不一样，有的人快一些，有的人慢一些，所以一定不能急于求成，这样一旦认为达不到理想的效果，就会中途放弃。其实大家首先要树立一个观念：健康是最重要的。只要能保持科学的锻炼，就对健康有好处，以这样的心态坚持下去，一定会有收获。另外一个需要注意的是：训练并不是越多越好。人的肌肉兴奋期一般是40分钟，过了这个时间段，肌肉就容易疲劳，也就更容易受伤，所以千万别认为锻炼频率越密，每次的时间越长，就越好。一般一周训练两到三次，一次一个小时，就足够了，这也是我们把私教课设定在一个小时的原因。另外，在坚持锻炼的同时，还要保持良好的生活习惯，比如喝酒、熬夜、夜晚加餐、吃完就睡，这些不良习惯都会影响锻炼效果。”

郑州晚报首席记者 郭韬略



### “中国龙”再战郑州

作为国内规模最大的业余网球赛事之一的2013年中国龙系列赛将于11日在郑州拉开战幕，来自全省各地的业余网球高手将在为期两天的比赛中为争夺参加总决赛的资格而战。

创办于2010年的中国龙系列赛，是一项业余网球团体赛，每年共分为白龙、金龙、紫龙等8个赛区，每个赛区的冠军选手将参加10月份的总决赛，而总决赛的冠军将获得观摩今年温网的机会和价值20万元的奖品。今年的这项比赛将在全国10个城市举行，郑州赛区属于“白龙区”，也是整个系列赛的揭幕战，这也是本项赛事自创办以来连续三年落户郑州，足见郑州的业余网球水平得到了主办方的高度认可。

郑州晚报首席记者 郭韬略