

9分钟丢2球 1:3被首尔逆转无缘亚冠八强

北京国安悲壮出局

今天中国足球还看广州恒大的



今日20:00 亚冠联赛

广州恒大

VS

中央海岸水手

昨日,2013亚冠联赛1/8淘汰赛展开次回合较量,韩国首尔FC队坐镇主场迎战北京国安队。上半场开场后第9分钟,卡努特利用对方后防失误为国安队先拔头筹;下半场,张辛昕禁区内铲倒莫利纳,首尔FC获点球,德扬主罚的点球中柱而出,但错失点球后3分钟,安迪尔森打空门得手,为首尔FC扳平比分,扳平不久尹

日禄建功,为主队将比分反超,国安9分钟内连丢2球。随后卡努特3分钟连吃两张黄牌,被罚下场,安迪尔森和张辛昕也分别因两张黄牌被罚下。补时阶段,高明振为首尔FC队再下一城,最终全场比赛结束,首尔FC队3:1战胜北京国安,以总比分3:1的比分晋级八强。

在外界看来,国安的人员配置,已很

难应对联赛和亚冠双线作战,球队能冲入到亚冠十六强已经是个了不起的成绩。

比赛结束后,心有不甘的国安球员瘫倒在球场上,久久不能站起来。上岩世界杯体育场,从2002年的中国国家队在世界杯赛场上0:3输给土耳其开始,中国球队共在这里比赛过6次,战绩是尴尬的5负1平,最近3次则是尴尬的2进球11丢球。 小新

今日纯替补出战长春亚泰 足协杯,建业没想法

本报讯 今天下午,足协杯第三轮的比赛就将全部打响,除了去年中超的前四名之外,其余中超球队均将亮相,争夺十六强的席位。建业队也将在长春和亚泰队交锋,球队已于昨天上午飞往长春。不过对于足协杯这项最需要“态度”的比赛,建业队显然没有什么想法,派出的是清一色的替补队员。

根据足协杯规程,中超球队要在第三轮方才全部亮相,而且都占有主场之利,这就让原本实力处于下风的低级别联赛球队取胜难度更大。建业队所面对的是老对手长春亚泰,在2011年的足协杯比赛中,建业队曾在主场2:0将亚泰淘汰,不过时过境迁,现在已经屈身中甲的建业,对足协杯的欲望早已不是那么强烈。上个周末,全队都前往北京,替补队员在周日打了一场预备队比赛,0:0和北京八喜战平。周日晚上全队返回中牟基地,昨天进行了一堂训练课后,教练组最终敲定了出征长春的名单,这份总共16名球员的名单上,不仅没有一个外援,而且只有肖智一人此前在联赛中有过首发经历,此外就是毕津浩在联赛中的出场次数多一些,大多数队员都从未在联赛中亮过相。

不过长春亚泰目前在中超联赛中也是举步维艰,已经连续10轮不胜,现在仅仅积4分,排名倒数第二。球队也是刚刚经历了换帅风波,昨天他们重新请回了洋帅萨布利奇,接替李树斌。因此,预计亚泰也无心双线作战,对足协杯也不会特别重视,很可能同样排出替补阵容出战,这或许是建业队“爆冷”的一点点希望所在。

郑州晚报首席记者 郭韬略

3:0 击败哈萨克斯坦

中国男排首秀开门红

本报讯 2013国际男排精英赛漯河站的比赛昨天结束了第一轮的较量,谢国臣率领的中国男排以3:0击败哈萨克斯坦队,赢得了他本人担任主帅后的“开门红”。

哈萨克斯坦队目前排名世界第48位,相对中国男排而言,实力稍逊一筹,而且此次来华的队伍也是年轻队员为主。但昨天的比赛一开始,哈萨克斯坦一点儿也不怯场,和中国队

打得难解难分,开局阶段双方一路打到7:7。此后,中国队的拦网频频奏效,逐渐拉开了比分,并以25:20拿下首局。第二局,哈萨克斯坦调整战术,加强了发球的攻击性,这一改变果然收到奇效,一度和中国队打成了22平。此时谢国臣及时叫了暂停,稳定了心态的中国队连拿3分,总比分改写为2:0。第三局,心态放松的中国队越打越顺,以25:16轻松获胜。

尽管以3:0赢得了“开门红”,但谢国臣赛后表示,比赛过程并不是很理想,队员的思想不够统一。不过他同时认为队员还是打出了一些东西,体现出了前一段训练的战术思路。

在另外一场比赛中,河南天冠男排苦战5局,最终还是以2:3负于印度队。

郑州晚报首席记者 郭韬略

郑运动

黄金时代健身俱乐部资深教练杨波

平衡是健美健身精髓

机能平衡才是真健康

杨波有一位好朋友,体重90多公斤,而且有着发达的肌肉,身体看上去非常健壮。但是他跑完100米需要将近17秒,5公里跑步耗时45分钟。曾经有一次和他一起赶一辆公交车,好不容易追上了,车开了两站路了这位朋友气儿还没有喘匀。

“他那么一个大块儿头,看上去非常强壮,但这种状况能算得上健康吗?显然不能。这同样是一个平衡的问题。以他的身体状况,应该多加强有氧运动的训练,这样会有效改善身体机能,变得更健康。”杨波说。

失衡导致病理产生

现代人工作繁忙,生活节奏快,随之而来的是颈椎病、腰肌劳损、腰酸腿疼等各种各样的职业病。而同时,人们的健康意识在增强,也会从各种杂志书刊中学到一些健身小窍门,努力养成一些好的习惯,来改变健康状况。而作为业内资深人士,杨波告诉记者:“其实很多症状的出现也并非是因为不好的习惯,而是身体机能的失衡所致。比如含胸驼背颈部前伸这样的状况,主要是因为人的胸背部力量不平衡造成的;很多成年人长期受腰背疼痛困扰,其实是因为腹肌太弱,不能给予腰背有力的支持,久而久之造成腰背劳损;而脚跟疼痛,往往是因为小腿肌肉前后不平衡,大腿肌肉的不平衡则会造成膝盖疼痛……”

杨波说:“我们的身体已经过百万年的进化,具有高度的平衡要求与智慧,它只根据接受的特定刺激产生相应的变化,如果给予它的刺激不正确,就很可能造成身体不同部位失去平衡,不同器官系统的能力相差较大。这就是为什么会出现有的人健身也很努力,运动量也很大,但效果并不明显,甚至是南辕北辙的情况的原因。所以,健身,尤其是希望进行大强度训练的人,科学训练是最重要的,最简便的方法就是接受健身教练的专业指导。”

而在杨波看来,即便是很多健身俱乐部会员,乃至一些教练和健美运动员并没有很好地了解掌握“平衡”这一精髓,这也正是我国的健美运动与欧美发达国家之间最大的差距所在。

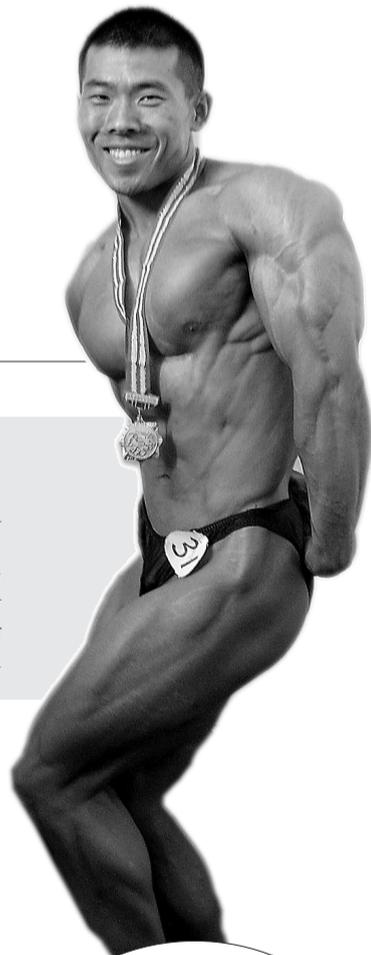
5月份是河南省的全民健身月,在这个以健身为主题的月份中,“动吃平衡”被作为一个重要的健身概念提出来,即人每天摄入的热量和消耗掉的热量达到平衡,这样才能保持人体处于健康状态。而在有着10多年的健身从业经历,曾经获得过河南省健美锦标赛冠军,现任黄金时代健身俱乐部天旺店店长的资深健身教练杨波看来,平衡,恰恰是健身健美运动精神所在。 郑州晚报首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

身体力行找到平衡

杨波有过10年参加竞技健美运动的经验和7年健身私教的经历,他坦言,自己也是从多年训练、比赛以及执教经历中逐渐体会到平衡的重要性,并掌握了保持平衡的“秘笈”。

“我见过了太多的对平衡概念不清楚所带来的困惑,甚至造成了伤病,这样的情况当年在我作为运动员时也出现过。幸运的是,当我的锻炼并没有收到预想效果,并且身体开始发出负面信号时,我对我的身体语言进行了认真的思考,并向多位高手请教。最终下决心摒弃了很多年来人们已经认为是理所当然的错误观念和训练方法。最终,也让自己站到了更高的平台上,并且远离伤病困扰。”杨波说。

现在,作为资深教练的杨波,正将自己的“秘笈”传给自己的一个个会员,看着会员一天天地改变,并充分体验到健身的乐趣,杨波自己也非常快乐:“健身本身就是一件快乐的事情。都说生命在于运动,而运动是需要原则的。掌握了这些原则,我们就能如鱼得水,得偿所愿。”



杨波个人简介

美国有氧体适能协会(AFAA)认证高级私人教练,中国红十字急救中心机构认证紧急救生员资格,中美健美协会(CABB)认证高级私人教练,美国韦德健美训练体系优秀教练员认证,北京市健美精英邀请赛冠军,河南省健美锦标赛冠军,山东省健美锦标赛冠军,2004年进入黄金时代科技健康产业有限公司。