



舌尖上的体育

郑州晚报体育微博: http://weibo.com/2219210137

招牌菜 冷头盘 鸡尾酒 甜点 靓汤



招牌菜

侠侣

YES

莎娃与迪米挽手秀恩爱

在温布尔登,莎拉波娃和迪米特洛夫除了网球比赛之外,被关注的还有他们之间的爱情。昨天中午,他俩就被拍到牵手去日本餐厅吃饭,莎娃和迪米特洛夫一直双手相牵,时不时幸福大笑。

晓新



C罗与女友私人飞机晒幸福

昨日媒体报道,没有比赛任务的C罗目前正与名模女友享受假期,两人在私人飞机上甜蜜合影,C罗在推特上告诉他的粉丝,他目前正与女友飞往巴厘岛享受假期。

昨日,C罗和印尼总统尤多约诺亲手种植红树,为拯救红树林活动作出努力。C罗是巴厘岛红树林保护论坛的大使。 阿文



伦敦上空的鹰 温网守护者不是人

神雕

NO

9只老鹰“巡逻”吓跑鸽子免选手分心

曾经有一部经典二战电影叫《伦敦上空的鹰》,讲述1940年不列颠空战时,英国士兵保家卫国的英雄事迹。去年伦敦奥运网球比赛期间,伦敦奥组委还真特意聘请了一支威风凛凛的巡逻队在赛场上空“巡逻”,所

有的9名成员都是由“天空霸主”老鹰组成,而这一举动就是为了避免鸽子影响球员的比赛。本周,温布尔登网球锦标赛正在伦敦如火如荼的上演,而一直默默无闻保护温网顺利进行的它们也再次走到了台前。



鹰当保安早已是温网传统

伦敦一向“鸽满为患”

去过伦敦的人都知道什么叫“鸽满为患”,市中心的食物残渣引来成群的鸽子,鸽子的粪便成为恼人的问题。更麻烦的是,这鸽子不怕人。温网的草地赛场一直是鸽子向往的乐园,温网比赛经常被这类不速之客打断。此外,鸟类排泄物的清理也相当费力费时,因为温布尔登的草地是使用化学药剂护理的,多余的养料反而会破坏草籽生长。请老鹰来帮忙,其实也只是吓唬这些鸽子,并非真的要捕食它们。为了不让球员或球迷在比赛期间分心,这些巡逻鹰只有在每天早晨和傍晚,才会飞上云霄,在温布尔登上空盘旋巡逻,令鸽子畏而远离。

老鹰们守护着网球比赛,但并不是所有的选手都乐于看到它们的存在。有一届温网,莎拉波娃一直都是穿着“天鹅裙”上阵,在获知赛事组委会要放出老鹰来驱赶鸽子之后,俄罗斯美女有些“花容失色”,她开玩笑称:“老鹰会啄天鹅吗?我不知道。我看我最好还是把身上这件带裙子的裙子换下来为妙。” 据《成都商报》

郑运动

黄金时代健身俱乐部商业公司总经理王攀—— 黄金时代青少年减肥训练营 不仅塑身,而且锻造性格

黄金时代青少年减肥训练营今年已经是第七个年头,通过走访这个训练营,记者发现,减肥并不仅仅是走进这个训练营的孩子们的唯一收获,而锻炼身体的同时,有效的训练和教育办法更是帮助孩子顺利度过了叛逆期,这也是黄金时代训练营深受广大家长和学员称赞的地方。

“来参加训练营的一般都是12岁到16岁的孩子,这个年龄段的孩子正处于青春期,叛逆是很多人特点,所以除了健身锻炼之外,还要帮助他们学会面对和克服困难,性格变得开朗,这是我们更重要的工作。”一直担任训练营营长的现任黄金时代健身俱乐部商业公司总经理王攀说。

难以沟通的少女

王攀第一次见到琳琳,是在训练营开营前两天,她和妈妈一起来到俱乐部听入营说明。“近两个小时的沟通中,她就那么侧着身子,半低着头对着我和她妈妈,我几乎看不到她的眼睛,只能从她偶尔回答我问题时的‘是’、‘不是’和对妈妈表达的信息无法认同时不屑的眼神,撇动嘴角以及‘你懂吗’、‘什么啊’之类的反驳知道她还在听我们讲话。”

压力导致性格大变

琳琳妈妈介绍说:“孩子从上小学到初中毕业,成绩一直很优异,但是从高中开始,她渐渐有了改变:放学回家一头扎进房间,甚至节假日都能够一天不出房间,以前最喜欢的逛商场买衣服,看电影都没了兴趣,同时,琳琳的学习成绩已经开始下滑,身体也频频出现问题,感冒发烧成了常事,再后来变得沉默和叛逆。最要命的是,只要她在家,每次我或者她爸爸回家,几乎都会看到她在吃东西,或者房间的桌子上堆一堆零食。孩子的体重从初中毕业时的42公斤增加到高一下学期的67公斤。”

有效方法带来改变

根据经验,王攀知道,这是部分女孩子在青春期身体变化和初中阶段学习压力结束精神压力锐减随即高中学习压力剧增综合作用的结果。而通过全面的身体成分分析和运动能力测试后,王攀惊喜地发现,琳琳竟然蕴藏着超出预计的能量。

训练营中,每个教练在每天的训练内容,饮食调剂和作息安排上都高度投入和关注每个学员,为每个人做出针对性的计划,全力支持和帮助他们迅速度过最困难的适应期进入进步期,在身体不断地变



化中越来越享受训练带来的汗水和酸痛。

在教练的帮助下,琳琳表现非常突出,从坚持完成自己的训练要求,到开始鼓励室友完成训练要求,到开始带领所在团队力争各项指标冠军,甚至主动帮助训练营老师在睡前巡查女生团队。每个教练都说,如果琳琳没有入营,也许是她一生中最重要的损失。

“两个月的训练结束,再次见到家长,一声清脆的‘妈妈’,让琳琳妈妈的眼泪夺眶而出。琳琳高中毕业后赴英国曼彻斯特留学,至今已经两年,且自大二时开始在校方安排的地点进行工作实践,看着她在QQ上的照片,我很开心,这个以前在郑州因为怕跟人吵架而不愿意坐公交车的小女生,已经自信满满地在自己的人生道路上阔步前行了。”王攀说。

如果您的孩子也需要减肥,需要改善和增强体质,需要一堂专门的运动训练成长课,那么您可以记下这个电话:0371-69128981。我们期待所有的孩子都健康、自信、快乐成长!

郑州晚报首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

训练营营长:王攀

- 国家一级运动员
- ORT 体适能培训师
- 国家级运动营养师
- 国家一级健身指导员
- 运动训练专业学士学位
- CABB 高级私人教练培训师
- 黄金时代健身俱乐部商业公司总经理
- 连续三届担任黄金时代青少年减肥训练营总教练
- 多年从事健身行业管理,致力于私人教练、动感单车、杠铃操、普拉提等基础课程的培训及编排