

足球圈他花滑最棒 花滑界他踢球最牛

“土耳其小贝”就要滑进冬奥会了

近日公布的索契冬奥会花样滑冰落选赛名单上,一个组合引发了关注——贝斯坦迪戈娃/伊尔汗·曼西兹。

莫非这是足球场上的圆月弯刀伊尔汗?你没猜错,他就是那支勇夺韩日世界杯季军的土耳其队中,有着“土耳其小贝”之称的帅哥。

伊尔汗2006年因膝伤退役,但他的另一个运动生涯拉开帷幕。32岁那年,他开始接触花样滑冰,但他说,之前他甚至连一场花滑比赛都没看过。2008年一次TV秀和贝斯坦迪戈娃的邂逅,不光让伊尔汗收获了一段恋情,更让他找到了人生新目标。

于是,这个习惯穿宽大T恤、钉鞋的绿茵好汉,开始改穿紧身衬衫、冰刀了。

2010年,练习花滑才两年的伊尔汗每天坚持6个小时的训练,他说自己的目标是索契冬奥会,但那时候谁都以为这是伊尔汗退役后权当消遣,

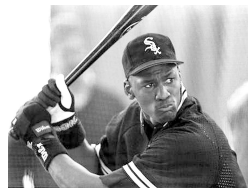
“参加冬奥会落选赛,我只是为了证明只要努力,在任何年龄、任何情况下,都可以实现梦想!”——伊尔汗

就像中国的高峰打高尔夫球,叶剑颖去登山。但3年后,当他的名字出现在冬奥会落选赛名单上时,谁又会说38岁的他只是随便玩玩的?

据媒体报道,今年38岁的伊尔汗已经可以完成3周跳这种高难度动作了。面对镜头,伊尔汗说:“参加冬奥会落选赛,我只是为了证明只要努力,在任何年龄、任何情况下,都可以实现梦想!”

无论9月底的落选赛他能否拿到索契冬奥会门票,这么形容他都不会错——足球圈他花滑最棒,花滑界他踢球最牛。

国际体坛180度转行



乔丹 篮球→棒球

乔丹第一次宣布退役后,于1994年2月与伯明翰男爵队签订合同,但一个赛季下来,在其参加的127场比赛中,

击打成功率仅仅有20.2%,114次被三振出局。

菲尔普斯 游泳→高尔夫

伦敦奥运会退役后,菲尔普斯萌发了以一名高尔夫球员的身份参加2016年里约热内卢夏季奥运会的想法。去年10月,在一场欧巡赛上,菲尔普斯推入了一记153英尺的长推,成为电视直播史上的最长推杆。他还被曝同美国高尔夫频道的女主播韦·麦克穆瑞相恋。

伊根·爱德华 拳击→雪车

美国人爱德华是唯一一位在夏季奥运会和冬季奥运会上都夺取过金牌的运动员。1920年第七届夏季奥运会上,他在男子轻量级拳击决赛中夺金。12年后,他在美国的普莱西德湖重现辉煌,在

第三届冬季奥运会上获得男子四人雪车的金牌。

克洛克 体操→跳水

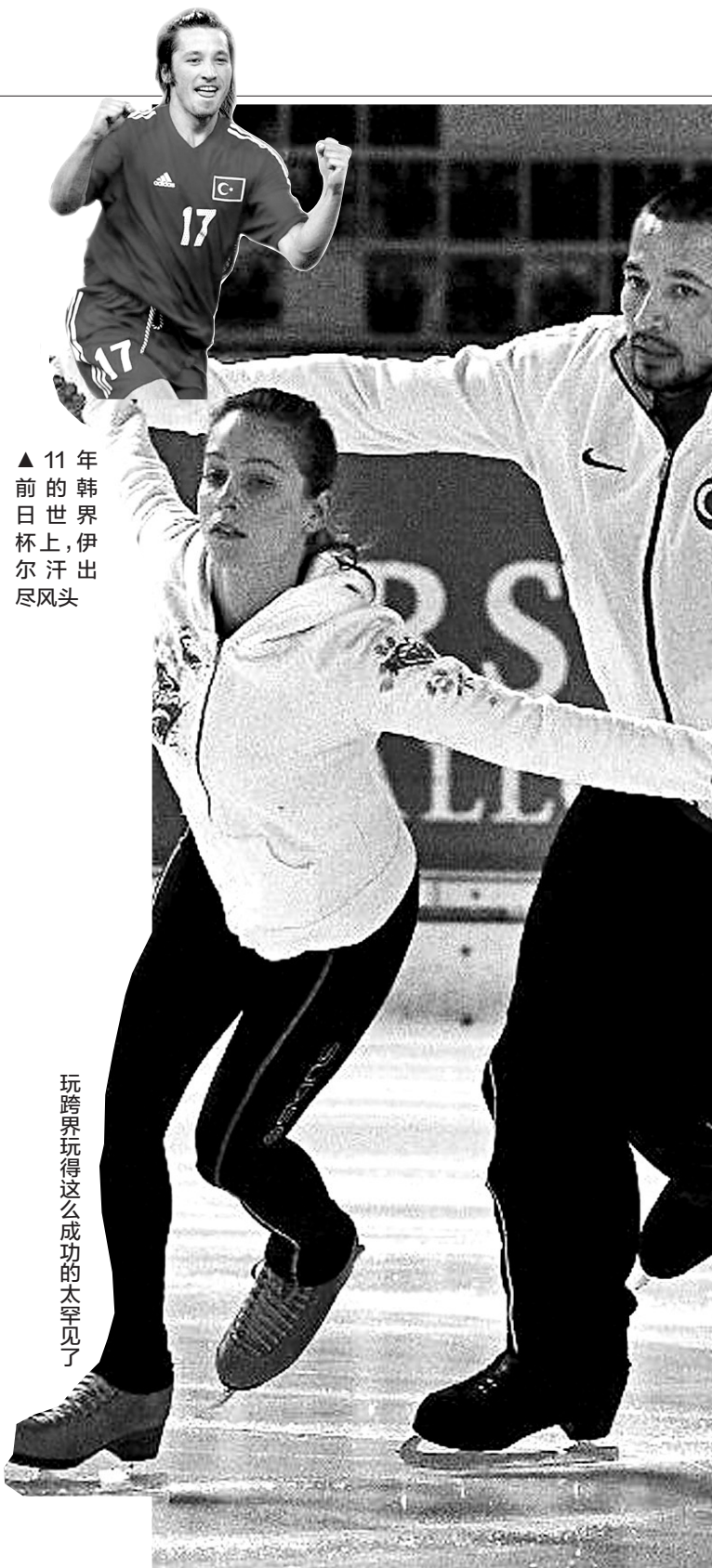
克洛克是澳大利亚历史上第一位参加过奥运会体操和跳水比赛的人。2000年,克洛克作为一名体操选手参加了悉尼奥运会,2002年获得了全英运动会体操金牌。2004年,克洛克开始学习跳水,并参加北京奥运会。

罗梅洛 皮划艇→自行车

2004年雅典奥运会,英国人罗梅洛与队友参加了女子四人皮艇的比赛,获得银牌。长期皮艇训练让罗梅洛患上了肌肉疲劳症,但她的调节方法是不退役,换个项目重新来过。北京奥运会上,她参加了自行车女子追逐赛并夺金。

陶尔米纳 游泳→铁人三项→现代五项

美国人希拉·陶尔米纳只有1.6米的身高,从1996年亚特兰大奥运会开始,先后在四届奥运会上参加了游泳、铁人三项和现代五项的比赛,成为奥运历史上在四届奥运会中角逐3个不同项目的第一人。高华生



▲ 11年前的韩日世界杯上,伊尔汗出尽风头

玩跨界玩得这么成功的太罕见了

郑运动

黄金时代健身俱乐部百盛店教练李刚—— 走出误区,用健康的方式减肥

面对美食每个人都想大快朵颐,而同时,拥有傲人的身材也是每个人的愿望。于是就产生了矛盾,解决矛盾的唯一办法只有减肥。然而怎样减肥才无损于健康,很多人看上去很自然的减肥方法是否存在误区?记者请黄金时代健身俱乐部百盛店的明星教练李刚为你——道来。郑州晚报首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

桑拿、汗蒸的减肥效果只能维持20分钟

有很多偷懒图快的人会选用桑拿、汗蒸或穿着塑料衣服跑步,通过短时间大量排汗来减轻体重。李刚教练提醒大家,这样的方法确实可以达到减轻体重的目的,不过它可能只有20分钟左右的效果,而且马上就会反弹。因为在你用上述方法大量排汗后,你会感到非常口渴,也就是说,你的身体已严重缺水,这种情况下当你喝完水,体重基本就又回到以前的重量了。如果你执意不喝水,那面临的不仅是许多即时的健康危险,比如疲惫、抽筋、中暑等,在长期缺水的情况下会直接危害你的健康。

按摩减肥到底是什么让你减了下来?

许多美容院声称自己为瘦身场所,宣称可以用按摩或特殊的油膏来去掉多余的脂肪。李刚说,按摩确实可以消除疲

劳、放松肌肉,但如果说到减肥,那就是另外一回事了。这些宣传和服务牢牢地抓住了那些想轻轻松松、不费力气就可以减肥的消费者心理。其实每个人都想躺在按摩床上,舒舒服服地放松一个小时就可以达到减肥的效果,但是这些东西到目前为止,并没有科学依据。当然,一些美容院会要求你按照提供的食谱配合,其实最终瘦身成功的原因就在于这些食谱的作用,所以表面上看似是按摩达到的减肥,其实并不然。

向绝食减肥说不!

人的体重是和每天吃的多少有着直接联系的。如果你超重或肥胖,一定与长期的过度饮食有关。那么反过来,减肥是不是一定要吃得很少呢?答案是否定的。因为如果吃得很少,体重确实会减轻,但这减少的部分其实更多的是肌肉,并不全是那令人纠结的脂肪。

实际上适当的科学的限量饮食的确是减肥的因素之一,但不应该去极度控制饮食。

药物减肥适合哪些人?

一般来讲,包括:过度肥胖需要尽快减轻体重来保护心脏和关节;要参加选美或体育比赛的人;即将举行婚礼的人;还有一些在健身效果达到平台期,可以短期使用减肥药物。

使用减肥药物有很多注意事项,一般来讲,减肥药物不适合长期使用,这些产品会对身体产生影响,甚至改变内分泌和激素水平,有些产品对心脏、肾脏、肝脏等有副作用。3个月到半年是比较适合的时间。

在使用减肥药物之前一定要咨询医生、营养师或教练等专家,不要盲目听信销售人员有关安全的说辞,使用者一旦出现心慌、头疼、眩晕、肠胃不适等副作用应立即停止使用,并咨询医生。



李刚教练

2005年开始从事私教行业,现任黄金时代健身俱乐部百盛店高级私人教练,AFAA美国专业体适能高级私人教练,CABB中美健身协会私人教练,左右普拉提高级私人教练,国家一级健身指导员,中国红十字会急救员

擅长:减脂、增肌、塑形训练(驼背、高低肩)、颈肩腰部康复训练、产前体质与产后恢复、体育达标及艺术生形体评估