

体育 | 郑运动

韩国小姐说台球能翘臀

专业人士大笑:哈哈,不可能!



宋多恩

韩国名将车侑蓝

韩国小姐宋多恩火了!日前,在韩国综艺节目的台球对抗赛上,宋多恩踩着高跟鞋、穿着紧身皮裤打台球,对于紧致的美翘臀,宋多恩表示这都是台球的功劳。“台球不仅是展现翘臀的好机会,同时也可以帮助臀部肌肉紧实挺翘。”宋

多恩的一席话让韩国台球厅迅速火爆起来,大批年轻女性开始走进台球厅开练台球,一时间,宋多恩台球风直逼都教授的人气。

打台球真的可以练翘臀吗?对此,记者采访了不少相关人士,得到的答案却非常统一:台球提臀纯属谬谈!不

过,打台球的好处还是很多,除了能像瑜伽一样塑造形体外,还可以改善视力。

(全国斯诺克业余冠军)陈聪

美臀神马的都是靠包装

重庆选手陈聪曾拿到全国斯诺克业余赛的冠军,听闻宋多恩台球风潮,陈聪直言是无稽之谈:“一般提到臀型,都是指美女选手嘛,我不觉得打台球可以塑造臀型。你观察一下就知道,那些打台球的美女,个个都是穿的高跟鞋,这必然能让臀部显得翘很多。再加上,如果用美艳的服装来包装她们,看起来就更翘了。在我看来,打台球基本没有牵涉到臀部,只锻炼到了腰、腿和上半身肌肉。所以,塑臀一说算得上是无稽之谈。”

打台球练不到臀部肌肉 只展示最佳姿势

打台球究竟可不可以塑臀?为了得到更加确切的答案,记者采访了资深明星教练陈安。陈安首先作出了击球的标准动作,上身弓至跟

打台球好处多 塑造形体像瑜伽

对于臀型这方面,费冰涵并未给出绝对定论,但她非常肯定地表示,打台球可以塑造形体。

改善视力 “打台球对眼镜一族来说,是很不错的运动。”费冰涵告诉记者,经常打

(重庆台球协会前常务副主席)费冰涵 可能有效果吧,不确定

重庆台球协会前常务副主席费冰涵,与台球已打了几十年的交道。谈到宋多恩台球风暴,费女士笑着说:“我没有研究过这方面。可能还是有一些效果吧,我看

(中国斯诺克名将)肖国栋 摆成那样,不翘都不行

刚在一项挑战赛上夺得冠军,斯诺克名将肖国栋的心情大好。聊到斯诺克塑臀型,肖国栋在电话里哈哈大笑:“呵呵,我还真不知道可不可以呢!的确有人说过,我们打球时,屁股有点翘,但我觉得是姿势的问题呀!摆出那样

的姿势,不翘都不行。”

此外,本土斯诺克名将陈睿夫的观点也跟肖国栋出入不大。“哪儿能让屁股变翘嘛?在我看来,提臀根本不是台球培养的重点。”

球其实是在展示臀部线条,相当于最好的展示姿势。值得一提的是,打台球根本锻炼不到臀部肌肉,更别说塑造优美线条了。”

技术较量,更像是一场思想碰撞和心理博弈。费冰涵表示:“能打好斯诺克的都是聪明人,脑瓜子肯定特别灵活,转得快。”此外,打台球还有助于养成处事不惊的淡定心态。**重晚**



潘晓婷

毽球协会主席发邀请 号召市民都来体验毽球乐趣

昨晚是郑州毽球联赛比赛日。连续作战队员们丝毫不显疲态,精神抖擞地把每场比赛踢得是荡气回肠。

进攻组依旧是最吸引市民眼球的,水晶2队与AA队的比赛一开始就进入白热化阶段,双方队员也相互熟悉,进入状态很快,比分也咬得很紧。发球、传球、进攻,一传二传过渡,主攻痛下杀手!流畅的比赛不但让观众看得过瘾,其他参赛队员也大声喝彩。

“我们之前较量过,都是很强的对手,配合也非常默契。”正在观看比赛的彤阳队的二传手说道。她是队里唯一的女选手,已经50多岁,但踢起毽球时的劲头却不逊于男队员。“我一直都喜欢运动,平常也喜欢打篮球和游泳。”她踢毽球已经两年了,球龄不算长,但比赛意志很坚强。

平推女子组则实力悬殊较大,去年的冠军彤阳队派出三名老将,在紧密的防守和默契的配合下,以大



比分优势取胜。

郑州市毽球协会主席龙同胜向记者介绍,在大学生、中小学生和农民运动会和少数民族运动会中均有毽球比赛。就在去年,郑州市也将其为市运会的比赛项目之一。“毽球的比赛场地为羽毛球的单打标准场地,男子网高1.6米,女子网高1.5米,就连比赛用球也是有严格的规格限制的。”龙同胜说,毽球结合了羽毛球的场地,排球的规则,足球的技巧,是包含竞技、健身、娱乐、休闲、观赏五位一体的全民健身运动项目。

龙同胜还号召市民们都来体验下毽球的乐趣。

郑州晚报记者 王梓 见习记者 谢君锐

当日赛况

- 平推男子组**
 - 靓魁61队 2:0 市政府办公厅1队
 - 七彩人生队 2:1 儿童公园1队
 - 市政府办公厅2队 0:2 绿城广场1队
 - 靓魁61队 0:2 中原工学院2队
- 平推女子组**
 - 彤阳队 2:0 郑新区
 - 代庄花园2队 0:2 和谐之光2队
 - 市金融学校1队 0:2 彤阳队
- 进攻组**
 - 水晶2队 0:2 AA队
 - 人民公园3队 2:0 彤阳2队

黄金时代减肥训练营二期 8月4日火爆开启

从7月6日开营至今,黄金时代健身举办的全封闭减肥训练营已经进入第二周了,营员们在轻松愉悦的环境中专注减肥,快乐学习,快乐成长。

进入训练的第三周,营员们在教练的悉心指导下,通过刻苦的训练以及良好的作息时间生活习惯养成,减重效果十分显著,部分营员接近每天1KG的减重重量,获得了营员家长们的一致好评。

在第二周的训练科目中,除了日常的训练项目,训练营特意增加了户外的网球和攀岩项目训练,营员们在教练的悉心指导下,顺利完成了对网球和攀岩的动作要领掌握,个别营员也展示了在网球和攀岩项目中惊人的天赋。

为保证营员们的减重效果以及训练质量,减肥训练营每期定员招生,目前减肥训练营第一期营员已经全部招满,但是减肥训练营的预约报名人数仍在不断攀升。在此黄金时代减肥训练营温馨提示,我们的第二期开营时间



为8月4日,家长朋友们请提前拨打我们的预约电话0371-69128981进行预约报名和体验。

我们的训练基地:河南省体育中心,是新中国成立以来河南省体育系统规模最大、投资最多、设备最先进的一项新建工程,可提供高水准运动队训练服务,曾是中国足球河南建业队的主场。

我们的饮食安排:享受和国家队、省队同样的饮食安排、住宿管理。

我们的减肥课程:黄金时代减肥训练营的减肥课程不仅包括多样化的科学运动减肥指导、饮食管理,还为孩子提供全方位的文化课指导、素质拓展等丰富孩子身心的课程,给孩子提供身心共同发展的机会和空间。**沈凯**