

## 郑运动



## 爱运动,比爱体育更多一点

在这里,我们不再讲述老特拉福德或斯台普斯的故事

是奥运会上国旗一次又一次升起时的激情澎湃?是熬夜到凌晨看的一场巴萨VS皇马的国家德比?是史蒂夫·纳什退役引发的青春回忆和无限唏嘘?还是翔飞人的“形婚”林丹的大尺度写真这些八卦花边?

在很长的一段时间里,对于我们身边许许多多的体育迷来说,这就是我们与体育之间的联系。但是现在,情况正在悄悄地改变。

体育,正在真正成为中国人生活

的一部分。当我们再谈论体育的时候,我们不再只是谈论C罗、梅西,我们开始谈论我们自己。谈论我们该如何运动,如何进行自己的配速,如何提高PB;谈论如何练出自己的马甲线或者二头肌;谈论如何避免运动伤害如何进行必不可少的运动后恢复……

这就是郑运动这个版面给大家的原因。在这里,体育将不再是老特拉福德或者斯台普斯的故事,而是关于你我、关于他和她的故事。

## 关注郑运动,我们会送给你惊喜哦

1.通过微信号添加 打开手机微信客户端,点击通讯录右上角的“+”,输入“zsports66”进行搜索,找到“郑运动”点击“关注”。

2.扫描二维码添加 打开手机微信客户端,在“发现”栏中点击“扫一扫”,扫描“郑运动”的二维码,搜索成功后点击“关注”即可。

3.与郑运动互动 打开“郑运动”之后,在窗口下方的输入框中,用文字形式输入您想和我们说的话。

4.“郑运动”会员“特权”:对于郑运动的会员,我们定时会送给你惊喜哦。



# 速度靠车 激情靠的是这帮运动狂

## 《速度与激情7》怎么那么多硬汉肌肉男?

上周末,好莱坞动作大片《速度与激情7》在国内上映首日票房即逼近4亿,撞毁了超过230多辆车以及展示了7辆价格在300万美元以上跑车固然令车迷大呼过瘾,但影片真正的看点还是集中在了几位好莱坞最有男人味的硬汉互飙身手,事实上为了保持那身肌肉带给观众激情,这群硬汉都曾运动狂。

### “巨石”强森 从明星四分卫到WWE摔跤王

说到《速激7》里的运动大师,首先必须提到的便是饰演外交安全局行动组那位大块头警察长官的道恩·强森,即美国职业摔跤联盟WWE里赫赫有名的传奇巨星“巨石”。

由于祖父和父亲都是WWE史上的著名摔跤手,“巨石”强森从小便拥有惊人的运动天赋,在拿到橄榄

球全额奖学金进入迈阿密大学后,强森在1991年就率队赢得了大学全国冠军,只是强森选择了在1995年结束自己的橄榄球生涯,继承家族传统,登上WWE擂台。而他很快又在WWE上大放异彩,两年内就拿到6个冠军头衔,“巨石”的名号瞬间成为这一带有演艺色彩的摔跤大

赛的招牌广告。

如今强森还经常在自己的Instagram上和粉丝们分享健身心得,去年为了在电影《宙斯之子:赫拉克勒斯》中出演大力神,42岁的他更是进行了为期22周的高强度训练,他那身坚硬如石的肌肉放在整个好莱坞也是首屈一指。

### 杰森·斯坦森 昔日英国跳水国家队队员

48岁的英国演员斯坦森这次在《速激7》里出演头号反派大boss,而这位以《玩命速递》系列影片享誉

世界的的不列颠硬汉其实年轻时也是一名专业运动员,而且你可能想象不到,他是玩跳水的,并代表过英国国家跳水队出战过世界大赛。

斯坦森中学时和很多英国孩子一样爱好踢足球,并且进入了学校足球队,不过他的运动天赋更多展现

在了跳水项目上,这位男演员曾为英国跳水队效力12年之久,并于1992年代表过英国队参加跳水世锦赛,获得第12名。所以不难想象,如今已经年近五旬的斯坦森能有这么好的身手和十米跳台上的苦练是分不开的。

### 范·迪塞尔 专注健身,显瘦有肉随时切换

尽管不是专业运动员出身,男主角范·迪塞尔的肌肉依然是整部电影的卖点之一。而事实上据他自己所言,早在16岁时便有健身的习惯,这一好习惯不仅帮助他拿到了第一份工作——保镖,还使其成为现今好莱坞最著名的动作男星之一。

在32年的健身生涯中,迪塞尔其实也有过偷懒的阶段,特别是近年来不少街拍都显示这位肌肉男有了中年发福的迹象,不过每次只要新片需要,迪塞尔仍能拿出那股对自己的狠劲来特训,而且总是很快就收到成效,所以你在《速激7》里看到的那身肌肉可能是“突击”练出来的。汪雅云

杰森·斯坦森

强森

范·迪塞尔

## 快来围观李健的健身操

TRX是什么?男神们都在靠这个练胸肌



湖南卫视的《我是歌手》火了“秋裤男神”李健,也顺便带火了李健日常用来健身塑体的TRX训练方法。什么是TRX?它比跑步、举哑铃、骑单车等各种日常健身方式优越在哪里?昨日记者找到以教授TRX闻名的L·K私人健身室,深谙此道的李健教练亲自示范了这一时下流行的健身方式。

## 随时随带的健身神器

所谓TRX,是英文Total Resistance Exercise的缩写,意为“全身抗阻力锻炼”。相传是一种源于美国海军的健身方法,而最常见的便是依靠悬挂带来操作的“悬挂训练系统”,因此在开展这一训练方式前,首先需要具备的硬件是由悬吊带、主绳、手柄和足环组成的悬挂式健身带。这套装备安装起来其实非常方便,只要墙壁或门上有一个固定挂钩,就能自己动手装好,室内室外都能展开训练。

“一般来说,这种悬挂式健身带长度都是可以调节的,能承受几百斤的重量,收起来也就两三斤重,放到背包里随身携带,在家、出差,找个能挂的地方就能自己练,非常方便操作。”李教练说,这样的健身带并不贵,网上100~300元就能买到质量不错的。

## 核心肌肉越练越稳

和其他健身方式相比,TRX最大的特点就在于虽然它有300多种动作变化,但没有一个是坐下的,也就是说所有动作都是在悬吊中完成的。这样做的好处就是无论你练的是手臂、小腹还是腿部力量,都首先需要时时刻刻调动全身肌肉来寻求平衡。如此一来,核心肌肉的力量自然是全面提高的,同时身体柔韧性和稳定性也就越来越强。

“可能有些人一开始说我想减小腿上的赘肉,或者练肱二头肌,但实际操作过程中,它不仅要求你腿和手臂发力,同时你的腹部是必须收紧的,腰背是必须挺直的,因为不这样做就没法吊在半空保持平衡。久而久之,全身核心肌肉就都锻炼到了。”

## 燃脂增肌效果突出

而作为一种高强度、节奏快的力量训练,TRX是在人体不稳定的状况下利用自身重量进行训练,这一直被视为终极的功能性体能训练。因此在燃脂和增肌方面,它的效果会比跑步、跳绳、负重等都突出。并且无论男女,健身基础如何,都可以找到适合自己的需求动作。

“如果是血压过高或者过低肯定就不建议做了,但如果身体本身没太大毛病,做TRX都是没问题的。”李教练说。汪雅云