

郑运动

身上那么多线 你准备打哪开始练?

像明星一样拥有马甲线、人鱼线……这样很难吗?

每天去健身房签到、每天转朋友圈里各种减肥塑形的帖,你是否已经对“人鱼线”、“马甲线”这些术语耳熟能详?尤其是爱美的女孩子,似乎更是对此着了迷,仿佛一夜之间,身上那一堆线沟沟,就成了健康美人的新标志。那么一起来看一看,健身美人的指标,你有几个:

人鱼线

又名鱼纹,学名“腹内外斜肌”,原指男性腹部两侧接近骨盆上方的两条V形线条,其形似于鱼下部略收缩的形态。达·芬奇在《绘画论》中首次提出“人鱼线”作为“美”与“性感”的指标。在贝克汉姆、C罗、林丹这些体坛帅哥的各种半裸照中都秀过人鱼线,不过现在,越来越多女性也练出了人鱼线。

怎么练:相比马甲线,想练出人鱼线除了最基本的仰卧起坐,还需要增加更多的力量练习,并且在健身房借助腰部旋转机、腹肌训练机来训练腹外斜肌。

训练营



马甲线

马甲线被视为平坦腹部的最高境界。没有赘肉的腹部,还要有肌肉线条,就在肚脐两侧两条直立的肌肉线,看起来很像马甲,因此被称为马甲线。现在许多在社交网络上晒出自己健身照的女明星,都能看出明显的马甲线,比如邓紫棋、Angelababy、李成敏(左图),当然还有最近在微博上狂晒健身照、在健身明星界正当红的女星袁姗姗。

怎么练:最简单的动作就是仰卧起坐。此外也可以尝试两脚张开后,打开双臂轮流弯腰触碰左右脚掌,右手碰左脚,左手碰右脚,触碰时停留1~2秒。每边做5次之后换边。

脊柱沟

那些敢于穿大露背晚礼服的女明星,一般都拥有迷人的脊柱沟,比如莫文蔚(左图)、徐若瑄、安妮·海瑟薇……这条在背部由脊柱与两侧肌肉所形成的浅沟,同样性感无敌。

怎么练:这可真不是瘦就能拥有的福利,你可能还需要一点点上天的眷顾,所谓天生的美人胚子。当然紧实背部肌肉还是最基本的,可以尝试原地踏步练习、划船机练习等。而脊柱沟典型美人莫文蔚给出的建议还包括了游泳和瑜伽训练。



肚脐沟

肚脐与肚脐下面的腹部肌肉形成一个凹陷,就是人见人爱的肚脐沟,有些还可以一直延伸到肚脐上方,与乳沟之间延伸形成一个凹陷。肚脐沟已被视为女性身体最性感的部位之一,翻一翻李孝利、米兰达·可儿的照片,你就会知道漂亮的肚脐沟会让人喷鼻血了。

怎么练:因为女性本身的身体构造,练出肚脐沟并不十分困难,只要能减掉腹部赘肉,肚脐沟一般就会自然出现。所以记得多运动、少久坐、控制饮食这些最基本的减肥守则,同时配合一些腹部训练就可以了。



比基尼桥

这是最近开始火起来的,意思是穿比基尼时,盆骨需要能架起三角裤,令三角裤与小腹之间出现空隙。晒出自己的比基尼桥已经成为国外社交网络上的一股风潮。

怎么练:除了那些让小腹平坦的运动方式,你还必须瘦、瘦、瘦,让自己瘦成一道闪电! 窦俊



关注郑运动
我们会送给你
惊喜哦

中原区特色实验小学: 坚持传统“特色”



早在专业足球时代,河南队还是清一色的河南本土球员的时候,郑州和洛阳市省队两大人才基地,而郑州籍的运动员中,相当大的比例都是来自同一所小学:二砂小学。年长一些的河南球迷耳熟能详的周延龄、孙大杰、王伟、马红等名将,都是出自这所有着长久足球积淀的学校。11年前,学校“变身”为中原区特色实验小学,相对于“二砂”,新学校的名字可能不如以前知名度那么高,但足球的特色,始终在这所历史悠久的学校身上延续。郑州晚报首席记者 郭韬略



坚持足球传统

40多年前,年仅29岁的王传奇来到二砂小学担任体育老师,由此为这所学校播下足球的种子,有着二砂这个闻名遐迩的大型企业的职工子弟为生源支撑,喜欢上足球的孩子越来越多,也逐渐成为河南足球的一个重要人才基地,上世纪80年代,学生们出去打比赛,底气都比旁人足很多:“我们是二砂的!”语气里充满了自豪。

而随着足球运动的逐渐普及,各个学校的发展水平也在不断提升,虽然已经不像以前那么突出,但足球在这个学校中始终有着重要地位。2004年,二砂小学改制为中原区特色实验小学,足球依然被学校作为“重点特色”来打造。

“我们学校每学年至少举办一次班级联赛,根据学生的特点不同,选择不同的方式和

内容。一、二年级是足球趣味比赛,以培养兴趣为主,从三年级开始,每个班都有球队,参加联赛。除了足球课之外,平时每天下午的课外活动也用来作为补充,各班在体育委员的带领下,巩固课堂上的学习内容,加强基本功练习。”学校教导处副主任王锋介绍说。

在浓重的足球氛围之下,学校的校队也不断取得优异成绩,作为河南省的足球传统学校,从区级,到市级、省级乃至全国比赛上,都活跃着中原区特色实验小学小球员们的身影。厂矿杯、梅花杯、小甲A、贝贝杯……小球员们可谓身经百战。2013年,当时还是五年级学生的万煜,经过层层选拔,获得了进入西班牙马德里竞技俱乐部青训营训练的机会,被行家视为“希望之星”。

扩大对外交流

长期的积累之下,中原区特色实验小学目前已经形成了一套稳定成熟的青少年球员培训体系。学校现在拥有苗苗队、二线队、一线队三个级别的队伍。每天下午两节课后,球队开始训练,每周训练5~6次。各支队伍都有专门的教练带领,以保证因材施教。而学校的教练员队伍也堪称豪华:戴金海、马红、沈荣庆、李喜玲等人都是河南足坛的名宿,专业队的履历、丰富的实战经验,保证了校队的训练质量,而有着几十年教学经验的老教练董宏伟至今还活跃在教学一线,精心培育幼苗。

在定期校内比赛,参加省内比赛的同时,中原区特色实验小学还特别重视“请进来”,邀请省外的高水平队伍前来交流。2013年暑假,学校成功举办了首届全国少儿邀请赛,来自国内的8支同年龄组的优秀球队,齐聚校园,交流切磋,自那以后,这项比赛也

成为该校的一项传统活动。而前不久校友李岩的造访,更是为学校走向国际化打开了一扇窗。正在德国攻读博士学位的李岩,是当地“欧中体育发展协会”的负责人,致力于中国和欧洲,尤其是德国足球的交流,今年年初他们曾经帮助河南女足成功完成了德国拉练。利用回国度假的机会,李岩专门回到母校,学校蓬勃发展的足球运动,让他非常兴奋,并表示将会充分利用自己的资源,联系德国的同年龄组球队前来交流访问,为母校助力。

在积极发展足球,争取为高级别球队输送优秀后备人才的同时,校长周永涛也更看重足球在“育人”中的重要功能:“我们希望校园足球的发展,让更多学生感受到足球的积极作用,并不是所有孩子都能走上专业道路,但是足球可以让人从中感受到健康快乐,还能培养团队精神、协作能力,这会让孩子受益终身。”