

郑运动

“靓毽”是毽球运动的生动比喻,也是对毽球文化的最好诠释。作为全国第一个毽球联赛的举办城市,郑州已经开始立足本地,辐射全省,将数十万计的毽球爱好者团聚一堂,用上下翻飞的毽子,展示着绿城运动之美。毽球联赛今年将举办第四届,国家体育总局和河南省体育局也对“郑州毽球联赛”表达了支持祝贺,希望能够把毽球联赛办成一个展示郑州的文化平台。今年,郑州毽球联赛还将推出万元大奖的单打王对抗赛,让个人的精彩对决成为夏日的刺激片段。今年,毽球联赛还将组织毽球宝贝评选,让美女们和上下翻飞的毽子一起成为赛场的闪光点。



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

激情四射的毽球宝贝评选 万元大奖的单打王擂台赛

毽球联赛即将开赛 诚邀合作伙伴

1 冠名和承办单位,拟寻找一家冠名单位和一家承办单位合作,要求冠名单位承担冠名费用10万元。承办单位承担费用8万元,负责一些具体的活动。作为回报,《郑州晚报》将全程宣传报道该合作伙伴毽球联赛期间的详细活动(含合作伙伴指定的宣传)。毽球联赛所有活动场地允许悬挂该合作伙伴的广告标语,活动现场有专门的展场,比赛颁奖仪式(冠军选手)由该合作伙伴指定颁奖人。

由郑州市体育总会、郑州市毽球协会主办,《郑州晚报》协办的“郑州市毽球联赛”即将拉开帷幕。现诚邀以下合作伙伴,热心全民健身事业的企事业单位请尽快参与进来。 郑州晚报记者 王梓

2 协办单位,拟寻找3~5家协办单位,要求承担协办费用3万~5万元或等值的实物。作为回报,《郑州晚报》全程宣传报道合作伙伴毽球联赛期间的详细活动。毽球联赛所有活动场地允许悬挂该合作伙伴的广告标语,活动现场有专门的展场,比赛颁奖仪式由该合作伙伴指定颁奖人。

欢迎有合作意向的单位拨打电话 186 38929909、1383 8049296 详细咨询。



拼脸的年代,偏对PP说520

上班族们久坐伤臀,七招让你健康“有后”



如何称呼女同学是小姑娘还是大婶?有位男同学有自己的一套:从不看脸,而是看背,说白了就是看腰臀。在他看来,脸嘛,打打粉总是显得年轻的,胸嘛,挤一挤也是有的,垮臀才是老气侧漏的关键部位。

英国曾有一项运动生理学研究发现:不爱运动的人,臀部肌肉会发生萎缩,张力减弱而松弛,引起后背下方、膝盖和脚踝疼痛,甚至使活动能力受限。因此,通过髋、臀伸展训练放松被挤压了一天的臀部,减小久坐带来的伤害是必须的,久坐的上班族可以把以下这套动作收藏了。

1.深蹲站 挺胸直背站好,脚比肩略宽,眼睛直视。上身挺直,下蹲,手抓住脚尖,手不放,提臀、弯腰站立。重复10次。这个动作拉伸臀部和腿部肌肉,能改善臀部和腿部血液流动。

2.箭步拉伸 双手大拇指钩住,手臂贴耳在头顶伸直;向前一大步,成弓箭形,前腿膝盖不需要超过脚尖,后腿膝盖触碰地面,手臂尽力向上伸。退回,换另一侧。重复10次。此举能伸展手臂、肩膀和背部肌肉,并拉伸臀屈肌。

3.沙发拉伸 找到一面墙,一条腿向后弯曲,膝盖着地,脚背顶墙,另一条腿向前成90度弯曲,但膝盖不要超过脚尖。挺胸直背,眼睛直视。挤压臀部和拉伸腿筋,保持30秒,换另一侧。这个动作会让你感到大腿前侧肌肉在强烈拉伸。

4.玩具士兵 直立站好,右手伸直指向天花板。然后抬起左腿,用右手去触碰。回到站立位置,重复另一侧。共完成10组。这种动态拉伸将扩大臀屈肌的运动范围。

5.“4”字伸展 这个动作很像一个“4”。找个和髋关节同高的盒子或者桌子,将一条腿的小腿弯曲放到上面,保持躯干直立。进行适当的压、伸动作,保持5个呼吸,换另一侧。这个动作能

练习到臀部肌肉和髋关节。

6.酒杯蹲 手持壶铃(健身球、哑铃、合适的重物都可以)站立,脚分开比肩略宽,下蹲,腿外翻,肘关节撑在大腿内侧。上身直立,保持10个呼吸时间。这是一个很好的拉伸臀部肌肉、腹股沟的动作。

7.蜘蛛侠拉伸 以俯卧撑的起势为准备姿势,左腿向前,左手压在左脚上,右膝盖着地,臀部往前顶,保持5秒。回到初始位置,换一侧。每边5次。这一动作锻炼的是臀屈肌。 陶新蕾



C罗找到“最佳健身拍档”

虽然皇马本赛季战绩不佳,但是家人仍然能给C罗带来快乐。近日,他在某社交网站上传了一段视频,视频中他带着自己的儿子一起做仰卧起坐,“迷你罗”完成目标后C罗兴奋地把他抱起来,场面十分温情有爱。C罗还为这段视频配上文字:“我想我找到了最完美的训练搭档。”虽然很多健身教练都表示仰卧起坐并非不是练习腹肌的最有效方式,但C罗似乎偏好这一最传统的动作。曾有葡萄牙媒体爆料,C罗为了保持他的那6块腹肌,每天要做3000个仰卧起坐。 林风

日本推出“智能内衣”可检测脉搏后对人说话



上周,日本一家内衣公司发布新品“提升女性魅力的内衣”,这是一款能够监测女性身体健康状况的内衣。

这款内衣启发于Apple Watch等可穿戴式设备,可测量女性所走步数、卡路里消耗量以及睡眠时间,并由智能手机管理。这是很多正在研发的产品所具有的功能。这款内衣比较特别的地方在于,它装有传感器,能够检测到女性声音中的紧张或增快的脉搏,从而向穿戴者传递出安慰性的信息,以减缓压力和焦虑,比如传递出如“如果全力以赴,你就会没事的!”之类的鼓励性话语,或是在穿戴者问“我看起来漂亮吗”时,回答“非常美”或“简直美呆了”。 南都

相关链接

如何判断臀部肌肉功能是否正常

俯卧在床上,一条腿膝盖弯曲呈直角,脚掌朝向天花板,同时用力收缩臀肌,缓慢地将这条腿抬高床面约12厘米,保持静止不动。如果你能保持30秒钟,只感到臀部肌肉紧张,说明你的臀部肌肉功能正常;如果总是摇动,或是感到腿和下背部处于紧绷状态,这就说明你的臀部肌肉功能存在问题。