

郑运动

运动家

倒立机真有那么神?
反正一票明星信了缓解腰背酸痛
拉高个子还能美颜

《离婚律师》剧照

训练营

最近萌叔吴秀波真是又火了一把,先是在《欢乐喜剧人》里担纲主持人,幽默风趣、成熟稳重的台风萌化了万千少女的心。紧接着跟着某专车公司开始了“打黑广告”,把微信朋友圈直接都给刷屏了。其实,大叔有一个“好伙伴”,现在比他本人还要火,这火势甚至已经烧到了好莱坞,一票大咖明星全部买账。它是什么?它就是《离婚律师》里吴秀波饰演的池海东家里必备的倒立机。

更多运动生活精彩内容
请关注微信公众号“郑运动”

治背痛非常有效 布拉德利·库伯早晚都要用

看过《离婚律师》的朋友肯定对池海东家里的倒立机有着非常深的印象,姚晨饰演的罗鹂就曾经在倒立机上倒过一回。

随着《离婚律师》的火爆,这倒立机在淘宝上也着实火了一把。倒立机的价格从五六百元到四五千元不等,甚至还有商家特意指出为“池海东同款”。《离婚律师》播放那段时期,倒立机的销售情况也非常好,有的商家一个月就卖出了近2000台。

而其实,在国外倒立机也非常火。正在出演舞台剧《象人》的美国著名演员布拉德利·库伯,因为角色需要,每场演出都需要扭着身子长达两小时,仅在纽约,他就一共出演了150场。这样高强度的300小时以上扭曲身子,再加上排练时间,让库伯的身体不堪重负,每每在睡梦中因为背痛而惊醒。库伯说:“演出非常辛苦,因为‘象人’的角色需要,我每场都必须

扭着身子,这也让我的背非常难受。后来别人向我建议使用倒立机,我现在每天早上和晚上都会用上好几次,感觉背部舒服多了,非常有效。”

除了库伯以外,包括大卫·杜楚尼、玛莎·斯图尔特以及艾娃·门德斯在内的好莱坞一众明星,也都是倒立机的忠实粉丝。艾娃甚至表示,在用了倒立机一段时间之后,她的皮肤都好了不少。

英国训练师说 感觉自己高了几厘米

根据英国纽卡斯尔大学医院的调查表明,经常使用倒立机的人和正常人群相比,需要接受背部手术的几率小了70%。英国训练师巴里·拉克介绍:“平时我们无论是站着还是坐着,因为重力的原因,我

们的身体无时无刻不在给我们的脊椎施压。睡觉的时候,这种压力会减小75%,但是仍然有一定的压力作用在我们的脊椎上。而只有倒立的方式,才能完全全让我们的脊椎在重力中解放出来,这就是你会感

觉自己长高一点的原因。”

当然,倒立机也并非适合于所有人。一来有高血压、心脑血管疾病的病人不适合这种锻炼器材和锻炼方式,二来每次做不能过量,也不能一上来就做得太猛,长时间倒立。巴里说。

自习课

想快速甩掉脂肪吗?

蹦床10分钟等于慢跑30分钟

嫌慢跑的燃脂效果不够理想?试试今夏在英国最火的蹦床健身吧。不要怕,不是让你真的像奥运冠军那样在蹦床上高高弹起再做高难度的翻滚动作,而是用蹦床代替地板,在上面做一些简单的健身动作,于蹦蹦跳跳间达到燃脂目的。

比起在水泥地上做动作,在蹦床上做动作对四肢,尤其

是关节的冲击可减少80%,做10分钟蹦床健身燃烧的脂肪则与慢跑30分钟相当。如果想进一步加强蹦床健身的效果,还可以参加“坡道蹦床”或“蹦床排球”。

与慢跑相比,蹦床健身的另一大优势是不会觉得累,比如从消耗较大的上下跳改为简单的左右跳,这也让不同

的身体部位得到锻炼。专业人士说,即使是在蹦床上走路,也比在地面上走燃脂多,因为在蹦床这样不稳定的平面上运动,“你能调动所有核心肌群,尤其是腹部肌肉群”,“这种柔软的弹性会保护你的关节”。不仅是英国,蹦床健身在美国、澳大利亚等地也挺流行。据新华社

克里斯·帕拉特:
胖瘦自如才是真演技

“

随着电影《侏罗纪世界》在全球取得如潮好评,男主角克里斯·帕拉特继在《银河护卫队》里出演“星爵”一角后,又一次以硬汉英雄的形象拯救众生。关于这个36岁大器晚成的好莱坞男星是如何从一个混推销售员,逆袭成为无数人梦想当上的漫威英雄的故事可能已经被很多人知晓,而我们最感兴趣的是,这几年他在银幕上总是一会儿饰演“胖逗比”,一会儿又露人鱼线,帕拉特到底是怎么做到的呢?

他曾4个半月增肥54斤

自1998年以片酬750美元接演自己的首个银幕角色后,帕拉特在还是块“小鲜肉”的年纪里其实并没有引起过什么瞩目,很多时候只能在一些美剧里出演那种傻乎乎的角色。直到2009年,一部叫做《公园与游憩》的搞笑美剧终于让帕拉特有走红的机会,而为了增添角色喜感,他自愿增肥,且这一增就是50多斤。

“首先,你看到什么,就吃什么。”在接受美国某男性健康杂志采访时,帕拉特回忆自己的增肥历程,“一份通心粉、两份牛排、10包巧克力豆,你还可以把融化的冰淇淋浇在普通冰淇淋上面,就像酱汁一样。”就这样一路大吃大喝,帕拉特在4个半月胖了整整54斤,幸好他的妻子并不介意,因此帕拉特也就心安理得地以“高胖壮”的形象开始为人所知。

说瘦就瘦毫不含糊

帕拉特说最胖的时候他的体重曾经逼近270斤,这不仅有害身体健康,其实也影响了他的事业选择,在连续被《阿凡达》《星际迷航》等电影拒绝后,帕拉特开始发现自己的体型可能导致他与某类角色无缘,于是他决心做个“胖瘦自如”的男演员。

2010年,为了参演《点球成金》,帕拉特与前美国职业棒球联盟运动员一起训练了6个星期,其间坚决不摄入任何含糖分、碳水化合物、盐和酒精的食物,一举减重36斤。他饰演的失业棒球好手也让他获得了一次奥斯卡提名。

2012年,帕拉特又要在《猎杀本·拉登》里扮演一名美国海豹突击队的军人,这不是单单减肥就能演成的,他得练出一副突击队员的硬汉身材,于是帕拉特直接进驻部队锻炼,在影片中我们也见到了他的腹肌和人



增肥后



减肥后

鱼线。

而去年为了演好漫威英雄“星爵”,帕拉特又是大减特减,连续6个月,每天至少4个小时的运动,疯狂减重35斤,最终连曾经怀疑他的导演詹姆斯·古恩都表示他从来不会让人失望,“就算他不能减肥成功,我也一定要让他来演那个角色!”

“变形人”关键能吃苦

如今有了《银河护卫队》和《侏罗纪世界》两部大卖电影在身,帕拉特已经跻身好莱坞一线男星之列,当然最不可思议的是,他依旧热衷于接拍一些滑稽、恶搞的角色,比如继续在美剧《公园与游憩》里演那个喜感胖子,也就意味着他仍必须让身材像个气球一样,一会儿胖一会儿瘦,而帕拉特真的做到了。

“其实增肥和减肥都是一样困难的事,”帕拉特说,“有些人可能不相信,但确实是这样,两者的关键都在于能吃苦。”所谓“吃苦”,减肥的苦大家当然都能理解,至于增肥,帕拉特曾在接受采访时提过自己因为要不断地吃各种高热量食物,给身体带来了不小伤害。“我的心脏、血液、肾、肠胃都一直处于高负荷状态,这是非常不好的。”他说。

而在《侏罗纪世界》公映后不久,帕拉特被人发现似乎又有胖回去的迹象,对此他的影迷倒并不担心,因为大家都相信,只要下一部片子需要,这位“变形人”一定又能瘦下去,而这也将是帕拉特立足好莱坞不败的绝技吧。汪雅云