

郑运动



宁泽涛



游泳世锦赛这几天火热进行中,专家看门道,游迷看热闹。八块腹肌、人鱼线、大长腿……游泳池边上全都有,而且这还不是一两个人,而几乎所有的游泳选手都是这样。有网友就评价游泳帅哥是“穿衣显瘦,脱衣有肉”。一位女网友就说:“看游泳世锦赛就是为了去看大长腿外国欧巴的。”

穿衣显瘦,脱衣有肉 看游泳世锦赛 就是为了去看 大长腿欧巴的



拉克特

费代丽卡

刘湘

游泳世锦赛有这么多帅哥美女

宁泽涛

年龄:22岁 出生地:河南郑州 身高:1.91米 婚姻:未婚
项目:100米自由泳、50米自由泳
注:韩国人说他比都教授还帅,据媒体报道,宁泽涛现在仍然单身。大家可以出发去拯救银河系了。

刘湘

年龄:18岁 身高:1.75米 婚姻:未婚
项目:50米蝶泳、50米自由泳
注:在各大社交网络上,刘湘的图片被男孩子们疯传着,他们在图片的下面一定要配上一行文字——中国游泳队的新女神。

费代丽卡·佩莱格里尼

年龄:27岁 出生地:意大利威尼斯 身高:1.80米 婚姻:未婚
项目:200米、400米自由泳
注:无论是时装秀、颁奖典礼,还是新闻发布会,只要有她出现的场合,费代丽卡永远都是集万千宠爱于一身的女孩,永远都是那个璀璨的焦点。NBA巨星科比都想认识她。

拉克特

年龄:30岁 出生地:纳尔博纳 身高:2.00米 婚姻:已婚
项目:仰泳
注:他曾经包揽欧洲游泳锦标赛三枚金牌。这些都是次要的,最重要的是这个法国帅哥无懈可击的面容和2米的身高,他就应该是一位顶级超模。明明可以靠脸吃饭何苦要靠实力呢?

链接

游泳必须谨慎

说一千道一万,要体会游泳的快乐你还得先会游泳。

根据世界卫生组织的统计,每年全球约有35.9万人溺水死亡。学习游泳必须在安全的环境下进行。

初步掌握游泳的朋友则要心存警惕,认清自己的实力。在一次问卷调查中,约有超过半数的美国人认为自己会游泳,但他们并未掌握在水中求生的五项基本技能。游泳必备五大求生技能包括:

- 要能在跃入水中之后轻松地回到水面;
- 要能踩水满一分钟;

(这里踩水应该是指不借助手臂力量使头部悬浮在水面之上,甚至上臂也要保持伸出水面);

- 要能在踩水时自由地转圈,以便在情况危急时能找到逃离泳池、湖泊或海域的路径;

- 要能游25码(约25米),也就是普通短池单程的距离;

- 要能确保自己不借助梯子就能爬出泳池。令人意外的是,很多身体强壮的游泳爱好者很难完成这一点。

切记,在游泳池不会出现的意外,到了野外游泳就可能出现。王会进

微肌肉是王道

为啥游泳世锦赛有这么多帅哥美女?这多少还有点项目优势:男选手只穿泳裤亮相,身材一览无遗,视觉冲击力十足。篮球足球运动员有些比游泳选手还强壮,也很有肌肉,但他们无法在赛场全部秀出来。

另外游泳选手不是只追求力量,所以线条不会特别夸张,身材匀称,更接近普通大众。这不是瞎说,日本某网站

想偷师?不容易

运动员的好身材,是天赋异禀,还是在长期锻炼中得来的?普通人现在开始游泳,能不能有这样的效果?

体育专业人士表示:对普通人来说,要练出运动员这样的魔鬼身材,是很难的。首先是训练量上无法相比。孙杨今年在微博上透露:成为专业运动员后,平均1天游1.3万米。这是什么概念?标准游泳池50

锻炼了又不伤关节

杭州体育局局长赵荣福表示:“游泳时人身体不承重,关节的受力也比较均衡,无论对普通人还是运动员来说,对心肺功能、脊柱都有好处,可以说,游泳是最健康的运动了。而且游泳动作舒展,坚持游泳锻炼,人的身材会很匀称。”

美国《医药日报》曾刊登的一项澳大利亚研究表明,人浸在水里时,大脑中动脉血流量会增加14%,大脑后动脉血流量增加9%,也就是说,游泳可以增加大脑血流量,有益于大脑健康。

这些说法是否正确要看

调查过1110名女性,结果超过半数(52%)的女性最喜欢“细瘦型肌肉男(稍微有点肌肉的男士)”,20%的女性选择了“普通体型”。而把票投给“肌肉男(筋肉人)”的,只有11%的女性。游泳选手精悍但不夸张的肌肉,让他们更有亲和力。

米,一个来回才100米,得游上130个来回。嘿嘿,如果游泳运动员的身材这么容易就能练出来,岂不是满大街都能看到了。

不过专业人士也表示,普通人通过有意识和规律的锻炼,力量、柔韧度都会提升,人看起来也更健康有活力。想通过游泳练出八块腹肌,这会特别难,但要保持体型,身心健康,还是很有效的。

个人情况。但事实的确很多医生会建议膝伤患者少进行对抗性球类运动,改为游泳。相信很多人都会对这有直观的感受。

《美国流行病学杂志》2014年刊发过一篇文章,文章表示:游泳可能是唯一能降低老年人跌倒风险的锻炼方式。澳大利亚悉尼大学副教授摩尔姆说:“游泳可强化核心肌肉,作为预防跌倒的保护因素,这对于保持良好的平衡状态十分必要。”简而言之,每周游泳2.5小时的老年朋友比进行其他运动的老年人更少跌倒。哈秋



更多精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”



美国男子跑步机上连续跑12小时破吉尼斯纪录



据英国《每日邮报》报道,来自美国科罗拉多州的30岁男子大卫·斯特利8月2日在跑步机上连续12小时跑了81.62英里(约131.4公里),打破其好友之前创下的吉尼斯世界纪录,现已成为该项目的新纪录持有者。

2014年4月,大卫的好友丹尼斯·米哈伊洛夫在纽约的一台跑步机上连续奔跑12个小时,距离总长为80.53英里(约为129.6公里)。而大卫就是受到了朋友丹尼斯创下该纪录的激励,决心也进行一次挑战。此次挑战在美国丹佛大学进行,结果大卫以多出丹尼斯1英里(约为1.6公里)的成绩成功打破他的纪录。

挑战过程中,大卫可以去上厕所,但每去一次都会减小其跑步时长和距离。此外,跑步机上还设置了让他无法碰到把手的装置,也不能擅自触碰上面的任何按键。挑战的过程更是艰辛枯燥,大卫表示在跑步机上跑步其实更需要稳健的步调和肌肉的调整,而且他还保证全程都有两名证人在场以符合吉尼斯纪录的规定。

大卫表示,自己知道这个挑战有多艰难,他靠的是持续能量和平时付出。而他的朋友丹尼斯之前的纪录虽被超越,但仍十分高兴地祝贺好友,认为大卫付出了很多努力,该成绩实至名归。林峰



制冷衣,夏季健身好帮手

夏天健身太“烤”验人,穿上由加拿大一名私人健身教练设计的特制背心和鞋垫能让你凉凉快快地消耗掉多余热量,达到健身目的。这种背心和鞋垫里安装了用可充电电池驱动的半导体制冷片,可吸收身体散发出的热量,让身体以为温度下降,从而燃烧热量以保持体温。

设计者亚当·保林昨日对英国《每日邮报》说,每天摄入的热量中大约一半用在维持体温上,每天使用一段时间这种名为“薄冰”的背心和鞋垫,可消耗500至1000卡路里的热量。保林还开发了一个与“薄冰”配合使用的手机APP,可以通过它调节制冷水平、监控燃烧的热量数、设定使用时间的长短。制冷片并非覆盖整个背心和鞋垫,而是装在局部,这样既不会冻得使用者瑟瑟发抖,感到不适,又能刺激身体作出基本的御寒反应,达到消耗热量的目的。据新华社电