

晨跑半程抽检结果让教练惊叹
俯卧撑从21个提高到30个
闭眼单脚站立从60秒涨到83秒

“我莫名自信起来了”



坚持锻炼让彭峰玉(中)变得自信。 实习生 李健 摄



对于一个想通过跑步达到健身效果的人来说,11天短得不值一提。由三湘好玩俱乐部以及三湘都市周末联合发起的“挑战21天”启动时,海东青健身俱乐部的专业教练团队就告诫挑战者:“想通过短时间让自己的体力、耐力、心肺功能等得到明显提高难度相当大。”但11天后,挑战者的进步让教练感到惊喜。

11月15日,“挑战21天”活动进入第11天,训练结束后,邹志杰教练对参加晨跑的9名挑战者进行了抽检。“不错啊!”看到检测数据后,邹志杰惊叹。邹志杰抽取了彭峰玉与周诚武,分别对他们的肌肉耐力、肌肉力量、身体平衡、身体柔韧和心肺功能5项进行了测试,并与挑战开

始前的检测数据进行了对比。在新的检测中,彭峰玉进步最明显的是肌肉力量,他每分钟连续做俯卧撑的数量由21个提高到30个;而周诚武进步最显著的则是身体平衡,他在单脚闭眼站立中,原本只能坚持60秒,这一次坚持了83秒。而且两人其它的数据也有相应提高。“真没想到他们进步能有这么明显,这跟他们每天的坚持有很大关系。”邹志杰说。

挑战者彭峰玉透露,第一次做体测的时候还挺不好意思,因为“检测的各项数值都好差劲”,不过这一次他主动要求抽检,并不是因为检测数值提高了,“现在就算测的数值没有提高也没关系,因为每天锻炼之后,身体都感觉很通透,除了前三天肌肉有酸痛感,后面几天都不痛了,感觉身体也有劲了,我也不知道自己为什么会莫名的自信起来了。”彭峰玉分享了自己身心上的变化。

■记者 潘梁平

小贴士

15名挑战者有怎样的活动感受、运动经验?我们会及时在华声在线玩乐频道(<http://ent.voc.com.cn/>)“挑战21天”专题页面及新浪微博“三湘好玩俱乐部”、“三湘都市周末”更新。您可以登录我们的网站,为你喜欢的挑战者投票,票数最高者将获得最佳人气奖!若想了解活动详情,还可加入QQ群101685742讨论。

长株潭男子篮球对抗赛月底开打 柏宁冲击CBA,长株潭赛先助威

随着麦蒂等大牌球星本月底即将亮相CBA赛场,CBA新赛季也越来越受到球迷关注。湖南首支职业篮球队——长沙柏宁篮球队明年也将冲击CBA,而长沙良好的篮球群众基础就显得尤为重要。11月25日,2012年“红牛杯”长株潭男子篮球对抗赛将在湖南广播电视大学体育馆打响,为长沙柏宁冲击CBA添砖加瓦。

本次比赛由长株潭三市政府大力推动,由三市体育局联合主办。比赛共吸引了来自长株潭三市各阶层、各岗位的数十支队伍参加,参赛人数也创历年新高。极大地推进全民健身运动的开展,并很好地引导社会大众学会健康生活。据悉,本次比赛将持续半个月,至12月9日结束。

对于长沙柏宁明年冲击CBA,长株潭三市的球迷都信心满满,长沙球迷彭振宇说:“上个赛季,柏宁主场的所有比赛我跟我的队友都去加油助威了,没有落下一场,长沙本身的篮球群众基础就

不错。现在长株潭三市的篮球爱好者又在一起打比赛,这必然会拓展柏宁的球迷群,有了长株潭三市的篮球迷做支撑,柏宁放心去冲CBA就是。”而株洲球迷陈姗也表示:“以后柏宁的主场比赛,只要是周末都会来长沙为他们加油。”

■记者 潘梁平



NBA 战报 (15日)

黄蜂96:100火箭
76人76:94活塞
爵士93:98凯尔特人
步行者85:99雄鹿
灰熊107:97雷霆
山猫89:87森林狼
奇才101:107小牛
公牛112:106太阳
热火100:107快船
老鹰88:92勇士



普通话

以青春的名义 感谢伊布

就在瑞典人伊布用一个超远距离倒钩完成“大四喜”之前的90分钟,在另一块场地上,克鲁伊维特、范尼,两代荷兰当家中锋在荷兰队的主场参加了自己的退役仪式。

如今能跻身顶级球员行列的中锋,只剩下伊布等寥寥几人。就像60后、70后迷恋马拉多纳等众多10号,80后对中锋的追捧无疑是狂热的。克林斯曼、比埃霍夫、克鲁伊维特、巴蒂、范尼、罗纳尔多乃至那个不争气的阿德里亚诺,在我们以看球为生的青葱时代,哪个周末不是在中锋们雷霆万钧的激情陪伴中度过?足球就像时尚,今年流行七分裤,明年或许就是人字拖,今年还在433,明年或许又忽如一夜春风来,全球流行三后卫。中锋的时代,已经与我们这批80球迷渐行渐远,那段把啤酒二锅头混着喝,也能连看5场球的岁月已经退役。感谢与我们同属80后的伊布,是他让我们想起自己曾经狂过,拼过,也“二”过的青春。未来的5年,梅西、C罗的球迷必将把我们挤成非主流,未来10年,或许又是昆卡、特略、巴神拥趸们“狐假虎威”的时代。但总有一天,属于中锋的年代还会回来。或许那时,我们又能再一次把啤酒灌进自己的啤酒肚,对孩子们说:在我们那个年代有个叫伊布的球员,有一次他一场比赛进了4个球,有一个还是30多米的倒挂金钩。

■陈普庄



►伊布打进一个令人叫绝的倒钩。

热身赛战报(15日晨)

瑞典4:2英格兰
(伊布独进4球)
荷兰0:0德国
意大利1:2法国

揭开“麦尔施壮™”持久震撼 湖南男人的秘密

相关链接:

在全世界褐藻销量第一的太平洋群岛,人们常把褐藻当成配菜,因为常年累月爱吃褐藻的习惯让当地男人从20多岁到80岁个体力、精力格外充沛。经过深入研究发现褐藻强大的修复功能对随年龄增长而出现老化和损害的NANC神经起到无可替代的作用。

近10年来,科学家对褐藻进行了广泛而深入的研究和临床实验证实褐藻神奇的谜底被逐渐揭开:谜底一、褐藻独有的活性成分,作用于男性关键部位的NANC神经,起到对抗老化、修复磨损、增强机能的重要作用;谜底二、褐藻奇妙的代偿性生理潜能,具有自身修复细胞及再生细胞的能力;谜底三、褐藻在海洋中就像人体的肾,具有超强的吸附、过滤有害物质及代谢物质的奇特功效。

美国威姆诗尔曼国际集团,历经10年精心研制成首款以深海褐藻活性精华为主要原料的男性健康品——“麦尔施壮™”(英文名male stronger,意译为男人更强壮)。在国内上市以来引起了巨大轰动,被北京、上海各大主流媒体争相报道,深受广大男性同胞喜欢。

深海神奇精粹配方 男人信赖大揭秘

麦尔施壮™制作工艺上采用国际一流的萃取技术严格把关检测;为保证原料独有活性,选材上一律采用纯手工采摘的最优质深海褐藻,结合古法酿造的麦酒为介质进入人体,形成一款浓度更高、吸收更强、见效更快的浓缩液制品。无数临床实验证实:深海褐藻中独有活性精华通过修复、强化末端老化损伤的NANC神经,释放更多一氧化氮,活化微循环,施展细胞再生能量。达到一瓶管三天,持续72小时,从源头上进行全方位、多靶点提升体力、精力,激发男性蕴藏在体内的潜能,令男性体力、活力倍增、激情四射,绽放年轻光彩。



吉食健广审(文)第2011120010号

天然、安全、特效 男人的秘密武器

天然、安全、特效的麦尔施壮让众多男人欣喜若狂。麦尔施壮™不含任何激素类和违禁药物成份,从纯手工采摘深海褐藻,到6个月的生物性发酵,虽然这一过程漫长而繁复,但麦尔施壮始终坚持严密谨慎的制作过程。每一瓶麦尔施壮都犹如精雕细琢的瑰宝,选材上一律采用最优质的深海褐藻,保证麦尔施壮™的品质始终如一。

最近,众多男性掀起了一股购买服用麦尔施壮™的浪潮,因作用强大、植物安全性无可比拟,对人体无副作用,受到广大男性的信赖,消费者从20多岁的小伙到80岁的老人,并有大部分男性购买都是从朋友介绍而来。感受过麦尔施壮妙处的男人赞不绝口,一致表示服用后明显感到体力旺盛、精力充沛,在关键时刻更给力了。

麦氏风暴来袭 邀您免费体验 亲身见证功效

即日起拨打全国免费男性关爱热线400-646-2220及021-28903700或发送SD+您的收件地址和姓名到13916163662即可免费领取价值92元商务装一瓶。亲身感受下麦尔施壮™带来的全新冲击!享受重新掌握控制力那种妙不可言,每天精力充沛,信心倍增。本次应广大新老客户要求,同时每天推出50套特惠装,先报先得,购完即止。公司承诺:一瓶管三天,保密配送,7天内无理由退货服务。