

太阳刺眼,跑得很爽 电臀惹眼,跳得很

应对第一周疲劳期,俱乐部各有高招

HIGH

挑战二十一天

三湘华声全媒体
长沙市体育发展基金会
长沙市体育产业协会
联合主办

6月18日,“挑战21天·白领篇”活动进入第六天。近一周时间过去,“挑战21天”专家团队认为,选手们正面临开连以来第一次身体与心理上疲惫感的集中爆发。在这个时候,各家俱乐部都拿出了新的东西来调动挑战者的积极性。海东青俱乐部将挑战者拉到风景优美的烈士公园晨跑,而康祺俱乐部则带大家练起了时尚欢快的南美风情舞蹈。

4000米李鑫最快跑完 “上次跑这么长还是五年前”

18日,太阳在清晨便已火辣刺眼,海东青俱乐部给挑战者们安排了烈士公园晨跑,教练刘传方告诉记者,第一次户外晨跑的目标是4000米。

作为典型的家庭主妇,蒋冬梅用一个字来形容这次晨跑,那就是“累”。“跟大家一起跑很有氛围,要不然肯定坚持不下来。”蒋冬梅说。也有不同感受的,龙腾也同样用一个字表达了自己的感受,但是一个“爽”字。

在这次晨跑过程中,挑战者李鑫用了38分钟就跑完了全程,位居第一。刘传方说:“这个成绩虽然不是很优秀,但对于初次进行室外长跑的人来说已经不错了。”其实李鑫平时也缺乏锻炼,“我也是霸蛮跑完的,很累,上一次跑4000米还是五年前上大学

的时候了。”李鑫说。至于能跑出这个不错的成绩,也是有原因的,“大学的时候受到过高人的指点。”李鑫笑着说,“我是湖南大学的,大学喜欢跑步,学校定向越野校队的高手曾指点过我如何用准确的姿势跑,如何呼吸和分配体力。”

刘传方透露,户外运动暂定一周一次,他提醒:“早上一定要吃早餐,补充足够的水分,跑步时也可以带上水,但不要大口地喝。”

南美风情舞受欢迎 “我喜欢教练的电臀”

随着活动深入,各俱乐部教练大显神通,在训练安排上绞尽脑汁,跳房子、普拉提、动感单车、有氧舞蹈等项目悉数登场。17日,来自康祺的挑战者陈昱杉在群里丢下一句“我非常喜欢今天的项目”。

18日,记者来到康祺俱乐部,让陈昱杉喜欢的项目原来是时尚的南美风情舞蹈。“强度比之前的训练减轻了,但趣味性增加,幸亏换了下运动方式,不然就枯燥了。”她兴奋地说,“我就喜欢南美风情舞蹈,很有趣,跳起来真是手舞足蹈。”南美风情舞由教练李立领舞,舞蹈节奏明快,且运动者胯部扭动较多,杨敏笑着说:“我喜欢教练的电臀。”

据教练邓万德介绍:“南美风情舞蹈是现在风行世界的健身运动尊巴的改版,时尚、动作丰富。它的源头是巴西的祭祀舞蹈,融入了现代动感欢快的音乐,胯部的扭动多,对颈部和肩部的锻炼效果也不错。”

■记者 刘涛 实习生 叶竹 季馨

挑战接近半程, 我们去户外划船、看日出



到本周末,“挑战21天·白领篇”的活动就进行了一半,为了帮助大家缓解疲劳,好玩俱乐部也有自己的办法——带大家自驾去望城泉水湖划船、游泳、露营、看日出,在紧张的训练之后放松放松身体和心情。

泉水湖原名泉水冲水库,位于长沙市望城区。这里山水相间,碧水如玉、山峦叠嶂,树木葱郁,湖岸曲折。湖水冬暖夏凉,清晨傍晚,湖面常常薄雾围

绕,荡舟其上,赏心悦目。我们将于周六下午抵达水库,将充气艇充满气,然后就下湖划船、游泳。晚餐在农家乐解决,吃吃正宗的土菜。晚上将到旁边一个风景美丽的小水库扎营。据湖南野漂船友会的小昂介绍,这座小水库简直就是山寨的九寨沟。

这次活动以放松为主,欢迎所有挑战者携家属报名参加,既是训练后的放松,也是家庭周末休闲活动,一举两得。



海东青俱乐部美女教练一马当先。



第一次在户外训练,挑战者们格外努力。



太阳下,大家跑得有些吃力。
本组图片均由实习记者 唐俊 摄

■ NBA季后赛·英雄无惧

8:30 NBA总决赛第6场 热火VS马刺 CCTV5 如果不看,你可能错过最后一场

作为NBA球迷,在这个已经相当炎热的夏天,还有几场NBA决赛看?大家争吵得很热闹。虽然这也就是一场与两场的差别。

北京时间6月19日9:00,带着赛点,马刺将前往迈阿密挑战热火,马刺获胜,这就是本赛季最后一场NBA比赛;马刺落败,双方就将迎来更白热化的“抢七大战”。不过谁输谁赢,这都肯定不是会让球迷失望的比赛。就连中央电视台也不想放过这可能是最后的机会,将从早上8点半,开赛前半小时就开始转播该场比赛。

更多的旁观者看好马刺,不过博彩网站却站在热火这边。尽管卫冕冠军迈阿密热火队目前在总比分上以2:3落后于圣安东尼奥马刺队,但是仍然有众多博彩网站看好热火最终连赢2场并夺得总冠军奖杯。博彩网站针对两支参加总决赛的球队分别开出了赔率,其中热火队的夺冠概率为54%,马刺队的夺冠概率则为46%。对于即将在热火主场进行的总决赛第6场,博彩公司开出了热火队让7分的盘口。

不过对于球迷,不管怎样,这都是不能再错过的一场比赛。

■记者 潘梁平

小贴士

活动时间:6月22日15:00,在阜埠河路口加气站旁集合出发,23日9:00返回。

活动费用:AA制,预收100元/人,多退少补(包含充气艇、救生衣、露营装备租赁费和22日晚餐费)

注意事项:①游泳必须穿救生衣,否则视为与本活动无关;②请带泳衣、拖鞋、照明工具;③出行人员必须购买保险以及签署个人声明;④报名请注明是否有车。

报名方式:①报名电话 0731-84329424;②请加入“挑战21天”QQ群101685742;③登录http://ent.voc.com.cn“挑战21天”了解活动详情。

■记者 刘涛

匹克体育
PEAK
季后赛战报 | 2013.6.18