

天冷了打球没状态 热身运动得“加餐”了



长沙的天终于冷起来了,可惜不赶巧的是,一些我们期盼已久的业余比赛才刚开始或者正待开始,比如,1月6日开始的首届长沙“安达威”业余篮球联赛;比如,本周末才开始的“谁是球王”羽毛球争霸赛长沙站海选。一个是代表长沙业余篮球最高水平的比赛,一个是央视原创,备受全国关注的业余羽毛球盛宴,参赛规模都达到200人以上。天气冷了,很多人发现自己的竞技状态也冷了。

“一般人都是因为赛前热身不充分,身体状态没有被完全调动起来。”1月6日晚,记者来到“安达威”业余篮球联赛举办地:湖南生物机电职业技术学院体育馆,发现国防科技大学篮球队教练刘彬正在积极地做着赛前热身,原来他是代表“球缘”队来参加比赛。“对于很多业余选手来说,赛前的热身量是严重不足的,还有有些人根本不热身直接就上场,这样做受伤的几率会被放大,而且还会影响状态,天气冷了显得尤为明显。”刘彬说道。

没热身 球员原本拿手的三分没了

由于刘彬教练要参加比赛,记者便采访了此次比赛的技术总监,前山西中宇男篮青年队主力队员高磊。“站在场边看比赛,比上场打比赛还要紧张,就怕有队员受伤。”高磊说道:“很多比赛都是到了第三节才开始真正激烈起来,前两节,很多队员跑得很慢,投篮也很差,甚至球到了手里就跟烫手似的,拿不住,这都是赛前身子没热开的表现。”这一点,曾是三湘好玩队队员杜洋深有体会,“下班过来赶得急,刚到不久就直接上场比赛了,以前三分很准的,今天完全找不着北,好多球连篮筐都没碰着。”

高磊说道:“天气越冷,越不能偷懒,至少得保证半个小时以上的热身量,如果是排在稍后的比赛,一般都是前一场打到

半场时,这边就得开始做热身准备了。其它的运动热身都差不多,都是大同小异,只要在基础热身后,特别照顾一下该项运动最常用的部位即可。”

如何热身 很多人热身明显不够

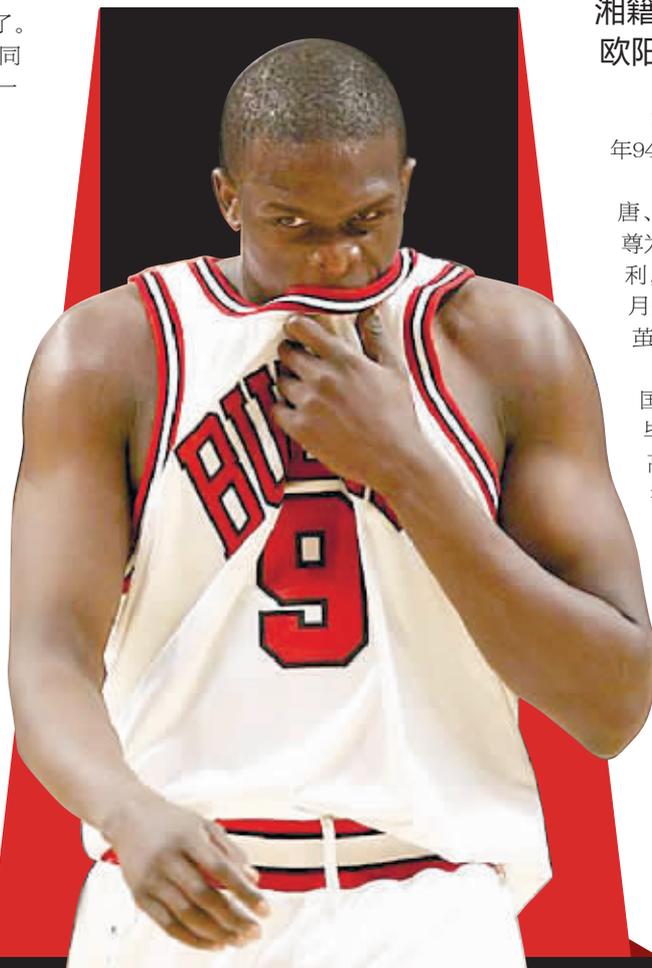
那如何热身?达到什么程度才算是充分的热身呢?“很简单的标准,就是感觉到身体发热,全身有明显汗珠滚下来而不是身体微微出汗。很多人赛前热身的做法就是,慢跑微微出汗,然后再胡乱抖动一下手腕脚蹻,但这显然是不科学的。”高磊说道。

“半小时的基础热身量,可以分解成三个步骤来完成,正确的做法是,先慢跑10分钟,把身子跑热,达到唤醒肌肉的效果,然后才真正进入热身的主题:冲刺训练配合韧带拉伸与步法练习。”高磊说:“冲刺训练是为了提高心肺能力,一般都选择折返跑,要跑到能感觉到明显的心跳加速,呼吸加大,否则上场比赛,突然进入高强度的对抗状态,会出现心慌等反应,影响队员身体健康。”

其次,韧带拉伸与步法练习也很重要。“冬天人的韧带都会变得更脆,所以很多人受伤也是伤韧带。”高磊说:“拉韧带其实是很常规的热身,可以让队友辅助加压,让韧带能承受更大的压力。”

高磊的说法也得到了刘彬的肯定,“热身可能不会有好状态,但不热身肯定不会有好状态,热身还能把受伤的几率降到最低。”

■三湘华声全媒体记者 潘梁平



换走邓裁掉拜纳姆 铁血公牛提前摆烂

北京时间1月7日,NBA联赛公牛和骑士完成了一笔令人唏嘘的交易:他们用主将罗尔·邓换来骑士队的安德鲁·拜纳姆和未来3个选秀权,随后他们又宣布将刚换来的拜纳姆裁掉。如此连续动作的目的只有一个:本赛季提前摆烂,球队进入重建阶段。

赛季初,因为德里克·罗斯的伤愈复出,他们成为夺冠热门。但随着罗斯的再度重伤,球队的夺冠梦想破灭。赛程未过半,就让这支铁血之师提前缴械,剩余赛季里,他们会摆烂去争取高顺位的选秀权。送走邓,裁掉拜纳姆,这让公牛在薪金和奢侈税方面将节省1500万美元左右。他们还能从骑士那里得到选秀权,这会更有利于他们的重建。

■三湘华声全媒体记者 潘梁平

湘籍著名画家 欧阳笃材去世

湖南著名画家欧阳笃材于6日晚逝世,享年94岁。

欧阳笃材与陈白一、李立、易图境、莫立唐、徐照海、聂南溪、徐芝麟等老艺术家,被尊为湖南八老。欧阳笃材身怀绝技却淡泊名利,遗落在民间,沉寂了多年直至2007年12月受邀于中国北京画院举办画展后,方破茧而出,为世人所知。

欧阳笃材1920年生于湖南宁乡,中国国画家协会理事、湖南省美术家协会会员。毕业于华中高艺及南京美专,师从陈国钊、高希舜等艺术大师。欧阳笃材绘画涉猎广泛,花鸟、山水、走兽、人物,无一不精。艺术风格苍古高华,大气磅礴,彰显出博大精深的湖湘文化和浓郁的楚风精神。

■三湘华声全媒体记者 吴岱霞

竞彩复盘

球迷赚钱,感谢枪手拔刺

北京时间1月7日凌晨,在西甲的一场比赛中,比利亚雷亚尔在客场以5:2大胜巴列卡诺,乌切上演帽子戏法。500彩票网专家为本报读者推荐的单子,“罗奇代尔负热刺+南安普顿胜伯恩利,投注100元,预计奖金246元;阿森纳胜/负热刺+巴列卡诺负比利亚雷亚尔,投注100元,预计奖金159.5元/323元”。最终准确命中三场,尤其要感谢枪手阿森纳在1月5日的足总杯比赛中,凭借卡索拉和罗西基的进球,以2:0淘汰强敌热刺,让本张单子4中3。如果球迷购买了第二张单子,100元将变成159.5元。

不过可惜的是,在第一张单子中,英冠第八名利兹联队却爆冷输给了第四级别英乙的罗奇代尔队,证明了足总杯是冷门的温床,导致第一张单子失利。

■三湘华声全媒体记者 刘涛



过年啦,快给家中的 电器“养养生”

天气变寒冷了,空调暂时不会用了,您可以趁此机会将空调清洗一下。而在“冷藏”空调或者启用部分家电的同时,更应该重视家电的保养问题,96258提醒:适当的保养确实可以延长家电的使用寿命。

活动:1月8日-18日同时预约空调+洗衣机清洗,享8.8折优惠

【空调】清洗四要点

空调使用后长时间不清洗,灰尘和细菌会堆积在空调内部,开机后这些附着的污垢会蔓延在室内空气中,损害健康。因此,每年将空调清洗一两次非常必要。

业内人士提醒市民,首先,不要轻信“加液”,只要机器不出现问题,五六年内一般不需要加液。其次,选择专业人员。一些人没有专业的清洗技术,往往就是往空调里喷一喷清洗剂,压根就没有认真清

洗空调。

再次,要谨防廉价诱饵。有的商家摸清了部分消费者只看重价格的心理,往往用20元、30元的低廉价格当诱饵。然后打着换零件、加氟利昂等借口敲竹杠。最后,不要用劣质清洗剂。

【洗衣机】消毒不可少

洗衣机内乍看很干净,但洗衣筒外还有个套筒,洗衣水就在这两层中间来回流动,时间一长,夹层里便会附着大量的污垢。这些污

垢洗衣时会产生严重的二次污染。因此,我们需要经常清洗洗衣机,并且进行消毒。96258建议,洗衣机使用半年后就应该清洁消毒一次。

一般来说,清洗洗衣机应该请专业清洗技师上门拆卸洗衣机进行清洗。

另外,正确的洗衣机使用习惯非常重要。比如:洗完衣服后,先别急着给洗衣机盖盖儿,应通通风;侧开门的洗衣机还要把镶嵌在上面的垫圈中的水擦干,以免滋生霉菌。

96258 好礼推荐

智能马桶盖
型号:200A
价格:2480元/台

格力净水器
型号:4011
价格:2180元/台

新化梅山松针土鸡
净重:2-2.5斤
价格:88元/只

水晶盐灯
陶瓷镂空盐灯
盐重:2.5千克
价格:258元/盏

