

中国力量达人赛选出宁波冠军 男女第一名 都是健身教练

□记者 戴斌 通讯员 金伶俐

2016“中国力量达人赛”宁波赛区选拔赛昨晚结束,王炯林和袁圆分别荣膺男、女冠军,他们将代表宁波参加今天下午的全国总决赛,与来自其他11个地市的高手们展开最后角逐。

▶选手在挑战单腿瑞士球背桥项目。 记者 胡龙召 摄



男子冠军当年读的是化学系

中国力量达人赛是2016年“科学健身,全民健康”全国运动健身科学指导系列活动之一,该活动由国家体育总局体育科学研究所和国家国民体质监测中心发起,以“给力健康2016”为主题。

其中力量达人赛在全国12个地市选拔高手,比赛项目包括:单腿30秒蹲起、双手瑞

士球俯卧撑、单腿瑞士球背桥、双手单腿臂屈伸、肘支撑瑞士球腹桥、瑞士球俯卧挺身。这些都是最简便易行但考验体质“功底”的项目,王炯林说:“这些动作看着都很简单,但体现的是一个人的综合素质,光凭力量不一定能做到。”

王炯林和袁圆都是威迪

斯健身的健身教练,让人意想不到的,王炯林并非体育专业出身。“我大学读的专业是化学工程与工艺,不过我一直很喜欢体育,各个项目都喜欢,在学校里就特别喜欢在操场单杠、双杠上做力量练习。”王炯林说,毕业后选择这个职业,是因为觉得健身才是自己真正的爱好。

最简单的动作也能练出大成效

作为健身教练,王炯林的观点是“最简单的动作也可以练出大成效”。“今天比赛的这些动作其实都是些基础动作,类似于平板支撑之类,每个人在家里随时可以操练。不过这些基础动作组合起来,看似简单做起来难,对人体核心肌肉群有很好的锻炼作用。”王炯林说自己比较喜欢“自重训练”,也叫徒手训练,“我们把这些叫‘街头健身’,我就比较喜欢做单手引体向上、慢手双立臂等动作。”

“很多运动损伤都是因为

肌肉力量不足、肌肉长期处于紧绷状态等原因,所以大家都有必要进行一定的力量训练,肌肉力量强了,身体损伤肯定就少了。”在他看来,力量训练随时可以进行,有俯卧撑、平板支撑、仰卧举腿、侧支撑抬臂等很多简便的徒手练习方法。

“最难的是‘坚持’两个字,只要能坚持肯定有效果。好多朋友都说要和我一起练,但通常才过个把月就不见人影了。相比之下,去健身房训练的氛围就会好一些,有人一起练,

也有教练指导,还有更多的器械。想要系统训练,去健身房肯定比较好。”王炯林说力量训练当然也需要合理安排强度和频率,“比如渐增负荷原则、间歇训练原则等,总之要循序渐进。肌肉训练也有很多误区,比如有人以为练习后一定要肌肉酸痛才达到效果,其实这是错的;也有人以为是通过训练把脂肪变成了肌肉,其实脂肪和肌肉不可能互相转变,只不过通过练习,脂肪减少肌肉增多而已。健身讲究科学,首先得有健身的意愿,然后是去了解正确的方式。”

广博今晚主场战四川队

本报讯(八一广博特约记者 戴斌) WCBA今晚将进行第二阶段第四轮比赛,八一广博队回到鄞州体育馆主场作战,对手为四川金强队。双方在第一阶段曾经两次交手,广博队主客场都是仅以1分险胜,最近四川队刚刚更换了外援,所以今晚的比赛对广博队又是一场考验。

第一阶段结束后,四川女篮宣布将启用新外援。第二阶段第二轮比赛时,该队外援由原WNBA状元蒂娜·

查尔斯顶替此前的斯蒂芬·多尔森出场,查尔斯为四川队出场的两场比赛,分别拿下了28分和34分,实力不容小觑。

第一阶段与四川队交手,广博队员两场比赛都把多尔森的得分压制在十几分,但是由于重点防守外援而有点“顾此失彼”,四川队其他选手获得不少得分机会,由此比赛都是在最后时刻才分出胜负。今晚面对实力更强的外援,广博姑娘们要承担更大的压力。

体彩开奖公告

大乐透第16138期:12 13 16 29 35 05 11
6+1第16139期:7 3 6 0 1 4 4 排列5第16323期:8 4 0 2 4
20选5第16323期:01 06 14 16 19 (以公证开奖结果为准)



三多利房产

www.sdlfc.com 宁波市房协理事单位、网上签约、资金托管指定机构

选择加盟“三多利房产”
联展平台,成功当老板!
招聘业务员数名:13857868260应
长期招聘全职兼职业务员
佣金50%-80%:13336609858裘

白云分公司(蓝天路26号)
租售热线:18067285585李

紫金巷	2楼	50	精装	80万
欢乐精品园	1.5楼	82	白坯	98.5万
生活新境	1.5楼	82.6	简装采光好	126万
欢乐家园	2楼	117平	豪装2卫	168万
联丰世纪苑	4楼	129	精装中庭错层	176万
广泽嘉园	1.5楼	78	东首采光好白坯	69万
京华苑别墅	1-3楼	147	精装	270万

18067285585李

柳馨花园	4/6楼	98	精装送家电无税二南	136万
日月星城	14/22楼	144	豪装送家电位佳	222万
海光新都	5/6楼	109	精装三南全亮无税	152万
海怡花园	5/6楼	118	精装送家电位佳	146万
南部花城	2/6楼	123	数套精装全亮二南	211万
好望角	6+阁	208	简装送前后露台	180万
柳汀春晓	4/9楼	109	精装二南	180万
联丰南区	4/6楼	61	精装二南全亮无税	75万
荣安府	24/35楼	135	豪装送家电	315万

江南逸庭4/5楼 132全新白坯98万 13777089537沈

欢乐家园	3楼	104	精装	136万
金都嘉园	3楼	88	精装全亮	142万
藕池恒江	3楼	74	精装全亮	76万
联丰世纪苑	4楼	129	精装东首	176万
欢乐家园	6+阁	136	实用200 送前后露台	155万
外滩一号	1楼	95	白坯送三块地皮	145万
中信白云	6楼	41	精装	53万
柳锦花园	6+阁	89	精装实用150平方	125万
春晖佳苑	3楼	58	精装东首全亮	70万
白云二村	3楼	58	老装	75万

15381989660王老师

三水丽景	6+阁	133	精装实用220平方	175万
月湖人家	6+阁	133	精装实用200平	178万
杉杉苑	4楼	108	精装	142万
白云牡丹	5楼	95	精装二南全亮	118万
阳光天地	4楼	58	二南	70万
月湖人家	5楼	71.3	老精装	116万
欢乐家园	2楼	117	东首精装	168万
荣安佳境	3楼	93	精装	135万
宝善路207弄	5楼	82	老精装	95.5万
桑园小区	2楼	87.2	精装	135万
泗州家园	5楼	64	东首婚装未住过人	108万

15356473587陈

东方威尼斯二期	13楼	131	白坯	225万
锦沧文华	7/9楼	133	中等装	208万
欢乐家园	1.5楼	131	老精装	163万
阳光城	4楼	117	老精装	148万
洪都花园	2楼	102	精装	130万
高塘恒春	4楼	81	精装	120万
新星都市	3楼	86	白坯	88.5万
望春四季苑	4楼	95	简装	96万
翠中小区	5楼	72.5	简装	103万
胜丰佳苑	1.5楼	62	简装	91万
庄桥大街	2/3楼	42.22	白坯	43.8万

13123809861盛

龙湾银都	13楼	182	东首简装	236万
中山首府	22楼	240	白坯东首中山路	266万
联丰世纪苑	6+阁	109+89	豪装	182万
联丰北区	1.5楼	49.73	简装东首	65万
迪赛缘园	10楼	84	婚装	82万
东方苑雅阁	18楼	126	豪装柳庄街	162万
文苑风荷	5/6楼	92	豪装靠河	118万
生活新境	6楼	72.64	送阁楼35平方 婚装	112万
天一家园4期	5+阁	200	豪装朝河	270万
天一家园5期	8/9楼	143	婚装靠河	228万

13291994488陈

东方瑞市	6/9楼	125.81	精装全亮无税	243万
陆嘉家园	6+阁	192.09	精装拎包入住	164万
华泰银座	2/13楼	111.68	简装	85万起
永泰花园	联排东首	342	精装 90平方庭院	530万起
江南一品	独栋别墅	581平方		1000万起

13336609858裘

民安分公司(民安路455号)招聘业务员
租售热线:18867895351徐

北电小区	2楼	61.5	精装 前无遮拦	88万
民安小区	1.5楼	95	靠河 精装 特价	129万
又一村	1.5楼	98	精装 前无遮拦	139万
明园	1.5/6楼	116	精装 特价	170万
陆嘉家园	6+阁	192	精装 拎包入住 急特	166万
舟孟新村	6楼	54	精装	73万

18867895351徐

幸福苑	1/4楼	75/80平方		101 / 118万
世纪曙光	5楼	137平方		204万
明楼北多套	3/6楼	59/47平方		80/61万
常青藤	3/5楼	136/125平方		202/182万
安居幸福苑	5楼	68平方		91万
阳光天地	4楼	68平方		71万
常青藤单身公寓	多套	15楼 37平方		38万

15267868151包

惊驾名庭	4楼	87	位好 特价	138万
明楼东区	6/7楼	73	精装	94.5万
华侨城	6/7楼	105	精装	132万
书香景苑	2楼	61.54	精装	94.8万
新天地别墅	1-3楼	250	精装	528万
新天地	4楼	168	精装	229万
萃香雅苑	1.5楼	77	白坯	110万

15306686014 吴

13968395150鲍

舟孟新村	4/6楼	70平方		102万
明东社区	7楼	76平方		85万
福明二期	1.5楼	76.5平方		102万
华光城	5/6楼	103平方	精装修	156万
常青藤公寓	13楼	36平方		37.5万

18967846590潘

店面/厂房

江北大庆北路	200亩	场地出租可分	2万/亩	18067285585李
集士港工贸路	10亩	厂5000平方	2000万	18067285585李
西门口宾馆	占地7.2亩	建12000平	6600万	18067285585李
庄市中心区	16000平	已租685万/年	6800万	18067285585李
欢乐家园店面	39平方	送10平方	42万	15381989660王老师
星新龙湾	10楼	45平方	精装36万	15381989660王老师
东方商务	10楼	930平方	880万	15381989660王老师
海曙粮丰街店面	207平方	200万起		13336609858裘
汇亚国际办公楼	整层	1281平方	700万起	13336609858裘
恒富大厦办公	12楼	220平方	出租 12万/年	13336609858裘
嘉汇国贸办公	7楼	220平方	出租 15万/年	13336609858裘
范江岸店面	24平方	二院分院对面	73万	15306686014吴
丹凤四村门口店面	1211平方	特价895万		15306686014吴
民安路店面	369.2平方	位好	498万	15267868151包