



说起运动,我们时常抱怨没有时间去健身房,没有时间持之以恒,其实,运动可以“无孔不入”。每一个等待的片刻——机场候机、地铁候车、超市排队、遭遇堵车等,都可以成为你的“运动时间”。趁着8月8日“全民健身日”的健身热潮,阿迪达斯举办了一次2011秋季训练系列活动。在现场,李冰冰用她的切身经验为我们做了诠释,就来听听她的运动心得。

见缝插针,让运动“无孔不入”——学李冰冰“运动你的等待”

抱着积极的运动态度

众所周知,我们每天在生活中都会花很多时间在等待上,等人、等车、等电话、等排队、等上菜……有些被动,也有些无奈。然而,如何将被动变主动,将无奈变积极?称自己为“运动强迫症”的李冰冰说:在繁忙的工作日程中,她会坚持利用拍片换场的等待时间,使用身边的任何一个道具进行锻炼。“比如跳跳绳,或者用矿泉水瓶当哑铃,锻炼下手臂力量。假如可以利用这些时间去运动,你既不会无聊,又可以锻炼身体,就等于赚回来很多时间。”

在活动现场,李冰冰还演示了她是如何运用不同的等待时间去做相应运动的。“如果在飞机上,我会做一

些瑜伽动作来放松身体。如果在片场休息,只要身边有一把椅子,我就做绷直双腿、与身体呈90度的动作,这样可以强化大腿肌肉。而如果在超市排队等待结账,我就会扶着购物车,做一腿直立,一腿朝后抬的运动,这个动作可以帮助臀部塑形。”

作为此次女子训练系列代言人,李冰冰十分赞同“运动你的等待”这一理念,“把这些零碎的等待变成自己的训练时间,点点滴滴的积累会让你受益匪浅。如果我们可以平时提高运动意识,养成运动习惯,将这种积极的运动态度融入到日常生活中,就可以循序渐进地改善我们的身体素质和生活质量。”



部分等待训练动作解析



究竟有哪些等待训练动作?为了便于大家更好地学习,我们配合图片来做一个小小的讲解。

1.打电话:久坐坐许多白领的工作弊端,不如利用打电话的时间,做一下臀部伸展的动作,帮助“久坐族”放松臀部和下背部。

2.乘地铁:这个动作在乘地铁或

乘公共汽车时都可以做。手扶车把,踮起脚尖,再放下。反复数次。这个动作可以帮助小腿塑形,增强踝关节力量。

3.堵车:开车上下班的朋友最痛恨的就是高峰时间堵在路上。以后,与其焦躁、不安、光火,不如利用这点时间来来做做胸部和颈部放松,双手抱头、含胸,再复原,这个动作能保持挺拔的

身体姿态。

4.陪老婆购物:男性朋友最“厌恶”陪老婆购物了。当购物袋一个个往你手臂上挂的时候,其实你也可以来做个小运动哦,两手紧握购物袋,将双臂举到与身体呈90度的高度,这个动作有助于肩部塑形。

闵华

这个夏天,城市里精彩不断。小到针眼里的艺术展,大到把楼体当作投影的幕布。超级视觉震撼,岂能错过?



英国微雕展:针眼里瞧艺术

奥斯卡金像奖“小金人”是每位电影界的人士梦寐以求的荣誉。而由英国微雕大师维拉德·威根创作的“小金人”恐怕是世界上最小的“小金人”了,因为这枚价值1万英镑的“小金人”可以站在针眼里。

即日起到本月底,享有“世界第八奇景”的英国微型雕像展在上海ifc商场举行。本次英国微型雕像展共计展出12件由享誉全球的英国微雕大师维拉德·威根雕刻的微型雕像,玛丽莲·梦露、吉恩·凯利等明星也一并随他的作品来到了上海。

维拉德·威根曾于2007年7月获得英国查尔斯王子亲自颁予的MBE奖章(英帝国勋章),其艺术作品连肉眼也看不清,需要在显微镜下才能欣赏,其中一件作品更小得只有0.0002英寸,比血细胞还要细小而闻名全球,堪称“世界第八奇景”。

3D楼体秀:巨幅投影亮相

以夜幕为景,天地为场,一场堪称“史上最强”的3D楼体秀,上个周末在上海音乐厅上演。

这部以“越视界@别克”为主题的3D艺术“大片”,以上海音乐厅楼体外立面为巨幅投影幕,通过画面、颜色、光线变化赋予这一上海古老而现代的建筑更多拓展、幻化的想象空间。由此,随着史诗般的雄浑交响乐,一幕幕精美画面在墙面上展开:极具视觉震撼力的三维影像从天而降,汽车从宏伟的楼体中“破墙而出”,虚实难辨地扑面而来;忽而墙面上鲜花盛开,忽而被海水染成一片蔚蓝。

值得一提的是,此次3D楼体秀的主创团队实力雄厚,成员有北京奥运会开闭幕式导演之一陈维亚、北京奥运会开幕式音乐总监陈其钢以及全球3D鼻祖德国coolux公司。

叶子

怀旧列车带你穿梭天地间

19世纪中期,因深深折服于瑞吉山迤逦壮美的景色并由自身强烈的开拓精神所驱使,当工程师瑞根巴克策划欧洲第一条从非茨瑙到瑞吉库尔姆的登山铁路时,他的这个计划被人们普遍认定为“狂想”,甚至连这方面的专家和教授都把瑞根巴克的这个构想看作“痴人说梦”。而用瑞根巴克自己的话来说,那就是“我想把每个人都带到山顶上,去欣赏瑞士秀美的壮丽河山。”最终,欧洲大陆第一辆登山列车于1871年5月21日正式通车。

一个多世纪过去了,今天,我们仍然可以带着怀旧的心情来搭乘这条齿轨铁道。到山顶的瞭望台上,尽情欣赏阿尔卑斯山脉的全景和延伸到德国的黑森林和法国的平原。从戈尔道和非茨瑙发车通往瑞吉库尔姆的齿轨列车全年通车。除普通的列车外,瑞吉铁路为游客准备了一系列怀旧列车:两辆蒸汽机车(分别建于1923年、1925年),两辆名为“美好时光”的沙龙列车——1911年世界上最早的机动式齿轨操作车厢的ARB6号列车和1899年的ARB35号列车。夏季,乘坐着怀旧列车上山,看着山坡上悠闲的牧人和奶牛,会让人顿生怀古之幽情。

文刀

创意设计出“风”采



作为连续两届NBA的MVP获得者,在篮球场上表现极为出色的全能体育家史蒂夫·纳什在中国有不少拥趸。日前,作为露友体育品牌代言人,纳什在上海出席了“横空出世‘亮绝招’”活动。当天活动中,纳什还亲自揭晓了纳什系列LOGO设计大赛的比赛结果,来自山东的张宗海成为了本次设计大赛的获奖者。张宗海说他的设计灵感来自于中国草书的“风”字,“这源于我个人对纳什的理解。场上的他飘逸灵动,有一种‘大风起兮云飞扬’的气势,而场下的他给人和蔼可亲,如沐春风的感觉。”将纳什的名字缩写和“风”字结合在一起,便成了这个别具一格的LOGO。

为了响应“亮绝招”的号召,现场,史蒂夫·纳什还秀起电视广告中脚踢球的绝技,引得阵阵赞叹。

盛虹

游戏迷的“电竞奥运会”



素有“电子竞技奥运会”之称的WCG,是当今全球规模最大、参与人数最多、推广最为成功的电子竞技赛事之一。三星电子杯WCG2011中国区锦标赛总决赛上周在光大会展中心举办,三天时间里共进行了14个项目的角逐。除了传统的9个比赛项目——魔兽争霸、星际争霸2、反恐精英、DOTA、FIFA、DNF、CF、LOL、QQ飞车外,还包括5个网游推广项目,龙之谷、突击风暴、热血战队、天翼决、超凡群雄逐鹿。获胜者将在今年11月奔赴韩国釜山参加世界总决赛。

小林

T台新面孔 华丽转身

林志玲、MaggieQ、吴佩慈、熊黛林、乐基儿、洼塚洋介、全智贤、袁·海洛、黛安·克鲁格等,从中国到日韩再到好莱坞,越来越多的模特在演艺圈中闯出了一片新天地。“现在的成绩跟当时学习模特密不可分。做模特重要的一环是培养自己对美的感受力和表现力,以及自信”,已身兼模特、演员、歌手、主持等多重身份的翟颖对此感慨道。

而由中国设计师协会、中国职业时装模特委员会主办的中国职业模特大赛,也成为越来越多年轻女孩的梦想之路。日前,“日月光”第十一届中国职业模特大赛华东区海选落幕,25名选手将进入复赛,角逐出的冠军将代表华东赛区参加中国职业模特大赛总决赛。

夏小芥