

下届欧锦赛预选赛首轮再爆冷

荷兰今晨遭捷克绝杀

■ 荷兰队球员德容(下)与对手拼抢落下风 图 IC

本报讯 (记者 黄永顺)

荷兰今晨在 2016 年欧锦赛预选赛中出师不利,客场遭捷克绝杀,1 比 2 败下阵来。这是继葡萄牙主场不敌阿尔巴尼亚之后,下届欧锦赛预选赛首轮爆出的又一大冷门。

巴西世界杯收兵才两个月,2016 年欧锦赛预选赛本周粉墨登场。2016 年欧锦赛再度扩军,参赛队伍从 16 支增加到 24 支,除了东道主法国之外,包括 2012 年欧锦赛冠军西班牙在内的 53 支队伍将争夺 23 个出线席位,出线几率超过四成。53 支队伍分成 9 个小组,各组前两名以及成绩最好的一支小组第三名队伍直接出线,余下 8 支第三名队伍进行 4 场主客场附加赛,争夺 4 个参赛名额。

预选赛首轮已战罢 25 场,出人意料的是葡萄牙、荷兰先后败北,葡萄牙在 C 罗因伤缺阵的情况下,主场 0 比 1 不敌弱旅阿尔巴尼亚。今晨,世界杯第三名荷兰第 90 分钟失球,败给捷克。荷兰阵中虽然少了罗本,不过依然有范佩西、斯内德、布林德等世界杯主力压阵,并踢满全场。

相比葡萄牙、荷兰意外落败,世界杯小组出局的西班牙、英格兰、意大利均告获胜。维尔贝克包揽了英格兰战胜瑞士的两个进球。意大利客场 2 比 0 取胜挪威。首轮出彩的还有贝尔、穆勒。贝尔今晨梅开二度,帮助威尔士客场 2 比 1 战胜弱旅安道尔;穆勒也连下两城,避免了世界杯冠军德国主场“翻船”,德国最终 2 比 1 险胜苏格兰。首轮大红大紫的是波兰射手莱万多夫斯基,他独进 4 球,帮助波兰客场 7 比 0 大胜首次参赛的直布罗陀。整个欧锦赛预选赛将持续到明年 11 月。





数字说话

22

这是 22 年来荷兰首次在世界杯或欧锦赛预选赛首战落败。上一次是 1992 年,他们在 1994 年世界杯预选赛首战 1 比 2 不敌挪威。

2

世界杯后希丁克再次担任荷兰主教练,算上上周热身赛,荷兰两场比赛全部败北。

新民晚报康宝莱杯市民平板支撑大赛报名踊跃,选手们纷纷表示——

撑多撑少不要紧 结交朋友最开心

下面,是三位老中青选手,同你分享平板支撑的经验和乐趣。他们不约而同表示,“不追求持续时间,我们重在参与,来交朋友”。

撑10分钟 增加骨密度

吴福清 男 59岁

“我就不和你谦虚了。”电话那头,传来吴先生爽朗的笑声,“从背影看,同事说我只有 40 多岁。”去年 10 月,自从开始练习平板支撑运动,吴福清已经减了 7 公斤的脂肪。

上了岁数的人,如何适量健身不伤身?

吴先生向大家传授经验,“刚开始只撑 1 分钟,我天天都撑三四次,然后慢慢发展到 2 分钟,循序渐进。现在,我一天两次,每次 10 分钟。不过,都是在饭前。”

短短 10 分钟,能起到锻炼效果?吴老先生说,“每次撑完,地板上都是我的汗水,起码有一小碗,像下雨一样。”

除了平板支撑,吴先生还保持跑步、单杠、俯卧撑、健腹轮等日常运动。“我的主要目的就是健身,增加骨密度,因为肌肉可以起到保护骨头的作用。”吴先生说,结婚之后,他 30 年没有运动过,直到有一天同事因为肥胖导致中风,这才警觉起来。“现在,我的体检报告单上再也没有不好的指标了。在我的带动下,老伴和女儿也加入了平板支撑的行列。”

每天撑一撑,甩掉小肚子,健身达人就是你! 9 月 14 日下午,新民晚报社携手康宝莱(中国)保健品有限公司,邀您参加“让爱撑起世界”新民晚报康宝莱杯市民平板支撑大赛。据悉,平板支撑大赛在本市尚未举办过,自上周启动报名以来,深受市民追捧,报名者众多。

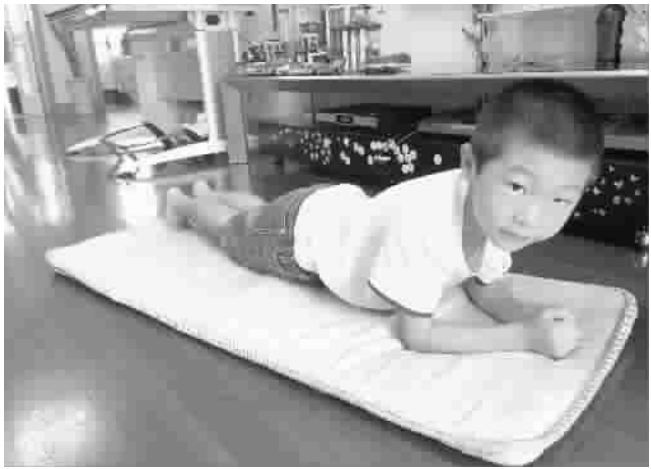
从小锻炼 学习更专注

张宸铭 男 6岁

当张宸铭听说妈妈给他报名参加平板支撑时,特别开心,“哇,能认识其他和我一起练平板的小朋友了。”实际上,对于比赛,年仅 6 岁的小铭毫无概念,他只是觉得很好玩。

有一次,见到爸爸在家里练平板,小铭也跃跃欲试。没想到过了不久,持续时间就超过了爸爸,这给他增加了很强的信心,“爸爸只能撑 2 分钟。”小铭自豪地说。

小铭妈妈介绍,去年,小铭参加了学校羽毛球队,通过在家里做平板支撑,腰腹力量有了极大提高。小铭撩起衣服,露出小腹,居然小小的



■ 张宸铭:爸爸,我先休息一会儿(设计台词) 图 二

会导致脑缺氧。”

赵晶所在的健身工作室,被女士们称为“女神训练营”。几个 40 多岁生过孩子的“女神”昨天乐呵呵地说:“以前通过节食减肥,肚子上仍有橘皮组织。做了平板之后,皮肤平整、光滑更细致了。”

本周日,赵晶将带着朋友一起来参赛,“其实我也就撑 5 分钟左右,主要是来体验一下气氛,结交朋友。” 本报记者 陶邢莹

报名须知

微信公众号新民晚报(xmwb1929)、新民体育(xinminsport),邮箱 xmwb-tyb@sinan.com,电话 52921234 转 604156 (以上 3 种方式均可报名)。时间:9:00-15:00,请告知您的姓名、性别、手机号码和身份证号。所有正式参赛者,将在本周四晚上收到确认短信。



扫一扫添加新民晚报、新民体育公众账号

腹肌初具雏形,这令他开心不已。

当其他孩子周末都在各种学前班读书时,小铭的父母却送他去打球、游泳,在家练平板。小铭妈妈分享经验说,“孩子多参加体育运动,身体健壮了,很少生病。每天训练完,他上课更专注了,很精神。”

现在小铭能撑几分钟?小铭妈妈摇摇头,“我不想给孩子压力,这次比赛主要是给他一个锻炼机会,增加信心。”其实,小铭水平很不错哦。

量力而行 打造人鱼线

赵晶 女 33岁

曾经练过两年击剑的赵晶,如今是一位兼职健身教练。昨晚在爱动吧塑形室,几十位不同年龄的女

士,跟着她做完了包括平板支撑在内的塑形运动。

赵晶的腹部,没有赘肉,人鱼线清晰可见。她有一些专业建议同大家分享。“如果要打造人鱼线、塑造腹肌,必须打组合拳,器械、力量、有氧、无氧运动都要做。我上课在带大家做完腹肌运动之后,加一段平板训练,这样对下腹肌的塑形很有帮助。”

任何一项运动,都是对自身的挑战,但切记量力而行。赵晶指出,“别看新闻里说某某人能撑 1 小时,我们普通人千万不要盲目追求。平板支撑靠的是腹肌的力量,到最后撑不动了,借手臂力量硬撑,达不到锻炼效果。”赵晶还提醒大家,一定要保持呼吸,“鼻吸、嘴吐,硬憋气

欧文表现抢眼 美国挺进四强



2014 年西班牙男篮世界杯 1/4 决赛今晨开打,美国队以 119 比 76 大胜斯洛文尼亚队,立陶宛队以 71 比 63 战胜土耳其队,双双挺进四强。美国队控球后卫凯里·欧文带伤出战(见上图 图 IC),全场 9 投 5 中,得到 12 分、4 个篮板、3 次助攻和 4 次抢断,表现抢眼。

欧文在小组赛中撞伤尾骨,但他一场都没休息。如果说欧文上半场 5 投 2 中得 5 分还是小试牛刀,那么第三节他全面爆发,单节便拿下 7 分,还对对方头号球星德拉季奇对飙。正是凭借第三节的强势领先,美国队提前锁定胜局。

2011 年 NBA 状元欧文毕业于杜克大学。担任杜克大学教练的老 K,在欧文高中时就开始关注他。出征世界杯前,老 K 教练不吝溢美之词,指出欧文是出征前男篮训练营中表现最好的球员之一,“他可以运转一支球队,也能在无球情况下打球,是一名出色的投手。”

前几届梦之队,罗斯是当仁不让的核心控卫。如今,曾饱受膝伤困扰的罗斯复出回到梦之队,甘当欧文的替补。显然,欧文成功接过了罗斯的枪。

本报记者 陶邢莹