

球技
攻略 网球
技巧:切削球技巧

网球切削球技巧中,可以分为攻击性切削球及防守性切削球。下面则是攻击性切削球技巧的动作要领。

1、拉拍早,手腕回曲充分,球拍更紧密地缠绕头部。

2、击球前,确保拍头高于击球点,同时重心向前迎球。

3、击球时,球拍尽量垂直地面,球拍从球的正上部垂直向下切,击球点离身体也较近。

4、击球后,拍面仍然保持近乎垂直地面,并向身体另一侧滑过,球拍最终停留在一个相对较低的位置。

球技
攻略 乒乓球
技巧:拉弧圈发力技巧

弧圈球的发力其实很容易,我们经常看到高手拉球不慌不忙,不紧不慢,即轻松又省力,因为他们掌握了这种技巧。

1、放松

是拉球的重中之重。无论引拍还是发力,整个手臂都是放松的,出手瞬间,大臂会稍微绷点劲,肘部以下依然放松。

2、身体发力

球扔的远,力源是蹬地转腰,而手臂只是顺势一甩,将速度传至手指。

3、收小臂

收小臂的重要性毋庸置疑。但收小臂不是主动的发力,而是一种顺势而为,如果“1、2”做好了,小臂自然会快收,加速将球抛出去。

雾霾天跑步
吸入PM2.5是平常三倍

健身近一步

□记者 于腾腾

冬季来临,济南的空气质量堪忧,时常把人送入“仙境”。雾霾天气容易导致呼吸系统的防御功能和肺功能下降,雾霾天气进行长跑等剧烈运动,不仅起不到锻炼效果,还会危害自身的身体健康。

雾霾天气跑步的危害有哪些?

损伤肺部

雾霾天气损害最大的就是呼吸系统,雾霾中二氧化硫、氮氧化物一旦被吸入人体,会随着气道进入肺部,损伤肺部,阻碍肺部之间正常的气体交换,导致人体出现哮喘、肺癌等。

诱发鼻炎

雾霾天跑步,鼻腔会吸入大量粉尘、颗粒、污染物质,会刺激并破坏鼻腔粘膜,使鼻腔变得干燥,降低鼻腔粘膜的防御能力,诱发鼻炎、鼻窦炎、鼻黏膜炎等鼻腔疾病。

加速血管硬化

雾霾天跑步吸入的污染物会大大增加,伤害到血管内壁。



雾霾中含有大量的尘埃、病原微生物等,这些污染源随着人体呼吸系统进入血液中,对血管内皮细胞造成缓慢伤害,加速血管动脉粥样硬化的形成。

诱发血管痉挛

雾霾天跑步时,冷气被吸入人体,人体内的血管无法适应突如其来的寒冷刺激,使血管狭窄,容易诱发血管痉挛。

诱发血压升高

雾霾天跑步,除了气温低时诱发心脑血管疾病外,还会由于空气压力较低、空气昏沉使人出现压抑,烦躁不安的情绪,诱发中老年人血压升高。

那么雾霾天是真的不能跑

步了吗?专业人士的建议是:见天行事,量力而行。

跑步的时候,呼吸加深、加快,人体所吸入的PM2.5是不运动时的3倍,所以作为一名跑步爱好者,应该每天留意空气质量。在不能进行高强度有氧运动时,可以选择在室内进行柔韧性、协调性、平衡性等方面的锻炼。

比如在家里,只需要借助有限的家具、哑铃、瑜伽垫等就可以进行力量锻炼和有氧锻炼。原地跑步、俯卧撑、仰卧起坐、健身球、健美操都是适合雾霾天健身的项目,原地抬腿对老年人来说是很好的选择。

若空间足够大,可以选择的有氧型器械包括动感单车、椭圆机、跑步机、划船器等,可以锻炼腿、臀、腰腹部肌肉及心肺功能等。

因此,雾霾天选对适合的运动项目,既能坚持锻炼,也能将雾霾对锻炼身体时造成的危害降到最低。

周活动

元旦黄山户外之旅

活动类型:长线户外旅行

活动地点:黄山

报名截止:2016年12月30日20:53

【活动主题】安徽黄山、潜口民宅特惠休闲摄影活动

【活动时间】2016年12月31日-2017年1月2日(元旦假期)

【活动领队】永恒

电话:15588832001(微信同号)

【集合时间地点】2016年12月31日上午5点20分前,花园路与二环东路路口西南角集合,5点30分准时出发。

【途经站点】:

5:30花园路与二环东路路口西南角

5:40燕山立交桥西经十路北侧站牌

5:50省体经十路北侧站牌

6:00市立五院西百事春秋门口

6:10济南西高速路口

【景点介绍】黄山为三山五岳中三山之一,徐霞客曾两次游黄山,赞叹说:薄海内外,无如徽之黄山。登黄山,天下无山,观止矣!后人引申为“五岳归来不看山,黄山归来不看岳”。黄山集各大名山美景于一身,以奇松、怪石、云海、温泉“四绝”著称于世。黄山不仅自然景观奇特,而且文化底蕴深厚,传轩辕黄帝曾在此炼丹,所以黄山非但以景取胜,还是几千年来道家仙士的常游之所。李白等大诗人也在此留下了壮美诗篇。

订《近报》
山东有线
好礼相送

邮发代号23-5001,零售5元,全年订价156元

济南

- 1、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。
- 2、可获赠“全家福付费频道套餐”3个月免费体验。
- 3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验(需要用户家庭开通双向)。

青岛

- 1、可获赠“宽带初体验”(包含20兆宽带、云游戏、青岛点播3个月)。
- 2、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。
- 3、可获赠“快乐学堂”3个月免费体验。
- 4、可获赠“青岛点播”3个月免费体验,还可为双向用户免费提供视频点播盒一台。(1、3、4项仅限区市选择办理)

济宁

- 1、济宁有线标清用户可获赠60元特惠包半年(19套专业频道)。
- 2、济宁有线高清单向用户可获赠100元高清畅享馆37选5节目包半年。
- 3、济宁有线高清双向用户可获赠120元“电影随时看”节目包半年。

菏泽

- 1、可获赠“山东有线”高清增值付费包年卡一张。
- 2、可获赠“山东有线”高清畅享馆半年体验卡一张。
- 3、可获赠“山东有线”20M宽带季度体验卡一张。
- 4、可获赠“山东有线”同步课堂三年卡一张。

聊城

- 1、有线电视用户即可免费开通高清畅享馆3个月。
- 2、广电宽带用户即可免费获赠3个月宽带时长。
- 3、在山东有线营业网点购买电视机,即可获赠价值288元的高清畅享馆1年。
- 4、购买文广高清、华数点播或快乐学堂1年,即可享受电视院线40元预付点播款。
- 5、购买高清畅享馆,享受买1年送1年优惠。

德州

- 1、赠送“高清畅享馆”3个月、同步课堂3个月。
- 2、免费开通互动电视,赠送高清点播,赠送家塔教育3个月、新东方3个月。

日照

- 1、可获赠“家+福”特惠包(20套)6个月体验卡一张。
- 2、可获赠“家+福”至尊包(48套)3个月体验卡一张。

莱芜

- 1、购买惠民机套餐可直接抵现金100元。
- 2、办理融合套餐优惠现金50元。
- 3、获赠三个月高清畅享馆节目包。
- 4、订阅《近报》并同时关注山东有线莱芜分公司官方微信,可获赠“爱家”暖冬手套一副。

潍坊

- 1、赠送“高清畅享馆”3个月、同步课堂3个月。
- 2、免费开通互动电视,赠送高清点播,赠送家塔教育3个月、新东方3个月。

泰安

- 1、可获赠“家+福”特惠包(20套)6个月体验卡一张。
- 2、可获赠“家+福”至尊包(48套)3个月体验卡一张。

滨州

- 1、可获赠“高清畅享馆”3个月免费体验。

* (注:以上所有优惠均为多送一,不可异地订报异地享受赠品;以上赠品只适用于山东有线电视用户;关于赠品最终解释权归各地分公司所有。) 订阅渠道:全省各地邮局、山东有线全省各地营业厅、大众报业集团发行站

详情可咨询:中国邮政客服电话:11185 山东有线客服电话:96123 大众报业集团发行服务电话:4001176556 《近报》发行部电话:0531-85051848 0531-85051537

