

火箭攻克盐湖城豪取三连胜

手里有准头,书豪夏天没白练

本报记者 叶嘉利

林书豪是NBA中有名的勤奋型球员,每年夏天他都会拉上一些球员一起训练。在3日火箭客场对阵犹他爵士的比赛中,林书豪拿下20分、4助攻和3篮板。火箭用一波三连胜开始新赛季,漂亮的开局有点梦幻。

犹他爵士的主场位于盐湖城,素有“魔鬼主场”之称,一是因为地处高原,一到冬天就非常寒冷,再加上高原气候让人难以适应;二是因为当地球市不错,主场球迷很会看球,更会制造气氛。本赛季火箭有了霍华德,目标直指总冠军,爵士目前则是以生力军为主,还处于重建

的阵痛期。拿下盐湖城的客场胜利,大大提升了火箭的士气,因为过去他们没少在这儿栽跟头。

林书豪本赛季面临板凳席的困扰,赛季第一场比赛就被按在了板凳上,不过火箭首发控卫贝弗利在第一场受伤,林书豪在最近两场又得到了首发机会。“林疯狂”上个赛季在火箭可以说是

遭遇了从天堂到现实的降落,来到火箭之后林书豪很少能打出以前在尼克斯的经典表演,因此也屡屡被人质疑,以至于本赛季被主帅麦克海尔按在板凳席上。

三场比赛下来,林书豪的得分并不算高,场均16.7分在联盟也只能算是中等偏上,但是他的命中率达到了55.2%,位列全队

第一,三分命中率也有40%。以前林书豪的中远投能力一直是他的弱点,从目前的数据看,他的中远投确实有很大提升。还记得今年夏天林书豪曾经在社交网络上贴出自己疯狂练三分的照片,999个三分球中了783个,再看看新赛季的表现,看来林书豪真是没有白练。

举起手杖,走起 越野行走比赛千佛山首秀

本报记者 叶嘉利

11月3日上午,百名越野行走的体验学员来到千佛山进行越野行走10公里比赛。国际越野行走中国委员会的首席代表肖刚作为教练全程指导,来自济南多个户外运动俱乐部的爱好者参与了本次比赛,这也是越野行走活动在山东省内的首次正式推广活动。

比赛的前一天,首届国际越野行走山东推介会在山东师范大学举行,肖刚和多位专家一起向到场的学员介绍了越野行走这项健身运动,肖刚还亲自向学员演示越野行走的动作要领,并示范手杖操的做法。

与跑步和走路不同的是,越野行走需要借助两根专业手杖。越野行走起源于滑雪运动,所用的两根手杖也是从滑雪杖演变而来,这项运动的产生历史只有不到二十年。与徒步行走相比,越野行走只是多了两根手杖,但是可以达到上下肢同时锻炼的目的,同

时走起来也更为轻松,很适合体力不是很好的中老年人。

3日的比赛吸引了不少户外运动达人参加,来自山东大学EMBA联合会户外俱乐部的王女士是一位户外运动爱好者,曾经多次到过青海、新疆等地进行徒步行走活动。她说:“以前在戈壁滩行走的时候也用两根手杖,但是真正看到在济南推广越野行走这还是第一次。两根手杖用起来更加省力,前进更快,爬山时很管用。”

肖刚作为国际越野行走中国委员会的首席代表,从事越野行走在中国的推广已经有七个年头,这一次是和济南奥丁健身俱乐部合作在山东推广这项运动。越野行走的起源地在芬兰,在北美和欧洲的发展非常快,据介绍,在德国从事越野行走的人数超过一千万。2003年国家体育总局体育科学研究所率先把越野行走介绍到中国,目前已经有十万人参与到这项新兴的健身运动中。



肖刚在为学员做示范。

英派斯健身 训练大会 在日照举行

本报讯 11月3日,“健身无界,日照九州”英派斯健身训练交流大会在日照山东体育学院篮球馆开幕,为期两天的训练类专业培训、管理类培训赢得了300多名英派斯健身训练体系的教练及体育院校的学生好评。

在健身训练大会上,英派斯最新引进的训练器械,吸引了众多健身爱好者的目光。此外,训练交流大会邀请的知名体育品牌合作伙伴的优秀训练导师,以及帕思倍利、4S体能康复学院等专家讲师共同带来的精彩训练培训及管理培训,让来自英派斯健身训练体系的教练及体育院校的学生300余人大大开眼界。

在交流大会的开幕式上,还为英派斯健身体系内明星团课教练及私教教练颁发了由耐克赞助的全套运动装备,将开幕式气氛推向高潮。青岛英派斯健康科技有限公司总裁丁利荣对本次健身训练大会给予高度评价。(牛海威)

完达山 50年
你的信任 我的责任

我家宝贝俱乐部: www.wodebaby.com
消费者服务中心: 400-6572000 800-8985766

贺完达山安力聪奶粉 荣誉入选国产重点发展品牌

50年铸就民族食品安全

- 50年, 国家万次权威质量检测100%合格;
- 北纬45度世界黄金奶源带, 北大荒600万亩原生态牧场;
- 完达山有机牧场通过国家认证;
- 50万头纯种荷斯坦牧场奶牛, 产奶龄7岁以内;
- 100%天然湿法工艺, 奢华制造;
- 100%乳糖, 100%乳清蛋白(非浓缩);
- 中国首家通过国家诚信体系认证的乳品企业;
- 供应链全程溯源管理, 产品均赋唯一识别码;
- 通过ISO9001国际质量管理体系认证;
- 通过ISO14001国际环境体系认证及HACCP体系认证;
- 制造环境洁净标准符合GMP要求。



黑龙江省完达山乳业股份有限公司

北大荒集团