

铁三魅力无限 让人均衡发展

这项运动其实并不“铁”，它富于变化、富于挑战却不激烈



▲铁三爱好者结伴在环海路训练。 记者 陈乃彰 摄

本报9月14日讯(记者 刘洁)“华发股份杯”2014威海长距离铁人三项世界锦标赛将于本月20日至21日在半月湾开赛,据最新统计,报名选手已增至1408人,创历年国内铁三赛事报名人数之最,足见威海铁三赛事的影响力。是什么吸引铁人们开启一段又一段征程?威海铁人三项运动协会副主席姜大成认为,归功于铁三富于变化、富于挑战却不激烈的魅力。

参与铁三运动的人被冠以“铁人”之称,寓意这个项目对身体、意志的极大考验。不了解这个项目的人,都把它想象成一种很激烈的运动,实际上,“铁三不‘铁’,它是一项很柔和的运动。”姜大成说,铁三考验人的身体承

受能力,但不激烈,比的是耐力,讲求体力均衡分布。

姜大成自2008年起参加了大大小小20多场专业比赛,有着丰富的大赛经验,他说,很多在游泳或自行车项目上成绩不错的选手,不懂得平均分配体力,一开始的优势反成了精进其他两项的阻力,从游泳转换到自行车,从自行车转换到跑步,身体需要一个慢慢适应的过程,一定要学会自我调整。

在比赛过程中,选手面临很多意想不到的挑战。2012年,姜大成在安徽池州参加铁三赛,遭遇当地酷暑高温的严峻考验,“铁三就是这样,每次参赛都遇到不同的挑战,这也是它的魅力之一”。铁三赛中由中长距离游泳、自行车、跑步组成,每一个项目动用的肌

肉群不同,三个项目下来,全身各处肌肉群都动用了,比单纯进行三个项目要更舒服、更轻松。“这就是铁三的变化魅力,每个选手的优势不同,比赛全程,你会多次超越其他人,也会被很多人多次超越”。

姜大成已报名“华发股份杯”2014威海长距离铁三世锦赛,每天都在做三个项目的训练,“成功的关键是三项平衡发展,当天发挥个人的最佳水平,平时训练要根据自己的身体状况,不要痴迷于训练里程数。”姜大成说,每天训练完以后应该是身心舒畅而不是疲惫不堪。他说,只有参与铁三的人才会知道,挑战之后,身体与心理都能获得丰厚的回报,而这也会上瘾。

相关链接

新铁人须知(一)

- 1.从短距离开始:也许你向往铁人三项世界锦标赛那种3.8+180+42.195公里的长距离挑战,但这远超出初学者应该尝试的距离。
- 2.选择离家近的地方比赛:你的第一场比赛,可以选择离家近一点的地方,或提前一天到达比赛现场,减少舟车劳顿,获得充足的休息,让你有更多时间准备。
- 3.选择适合的泳镜和泳衣:如你没有防寒泳衣,对公开水

域水域也十分陌生,可到零售店租用防寒泳衣,以及好的护目镜。

4.确认你的车子状态:不论是哪种车款,铁三车、公路车,检查车胎、链条、车上的支撑轴等,确保比赛当天的赛事顺利与安全。

5.一双适合自己的跑鞋:如果你仍没有一双跑鞋,可针对你的运动需求,请专业的店家替你挑选。

记者 刘洁 整理

铁三运动进校园

2012年7月30日至8月11日,威海首次举办铁人三项进校园活动,这也是首批全国试点的3大城市之一。全市6所中小学校、山东大学(威海)的30名铁三爱好者接受了为期13天的培训。

2012年铁三进校园系列活动——威海青少年训练营专门针对青少年学生进行的专项铁

人三项培训,优秀教练员采取理论讲解与实地训练相结合的方式,教练员游泳、自行车科学训练及运动损伤与恢复、受伤自救等运动知识和技能。

当年,学员报名参加2012年威海国际长距离铁人三项赛,组委会免收报名费并为他们免费办理保险。

记者 刘洁 整理

扫一扫 易多人才 招聘专栏 更多详情请登陆: www.eduo5.com 刊登热线: 5232611 5216138

東岸奇点 East Coast Classics 天然乳脂蛋糕

公园路店 TEL: 5229691
 侨乡广场店 TEL: 5316991
 高新区文化路店 TEL: 5671091
 昆明路店 TEL: 5226591
 经区乐天店 TEL: 5977791

威海顺宝公司招聘

★矿山设备销售经理: 面议 ★选矿选煤工程师: 面议
 ★铆焊、钣金工、二氧化碳焊工: 3500-6000元
 ★钻床操作工、喷砂、喷漆: 3500-4500元
 ★普通陶瓷粘工: 2800-3500元
 地址: 经区海南路2号, (乘1路车乘威海印下车向南200米路东) 联系人: 徐13716305989 韩18606310199

联桥精机急招

加工中心、龙门铣、喷漆工、销售人员、生产主管,要求有经验,工资3000-6000元。电话: 5669208

环球渔具招收各岗位工人

工资待遇高于同行业,且三餐免费、公寓化宿舍。鼓励大学生进入生产一线工作,除正常领取工资外,另可获得额外补贴。补贴标准为本科生1000元/月、专科生500元/月。

★渔竿厂招收各生产工序工人。缠线工资: 黑线8分/点; 金属线10.5分/点; 实心细碳梢、40和50号导眼0.15元/点; 一般熟练工月薪可达5000元左右。

田村厂区: 威海市世昌大道292号(2、15、19、28、30、38、52、117路公交车直达) 0631-3656015 3656009 3656028
 双岛厂区: 威海市环翠路与珠江街交叉口(38、52、28路公交车直达) 0631-3656149 3656456
 峰西厂区: 威海市天津路199号 0631-3656221 3656234 3656178

★网具厂招收织网工、拾边检验包装工;
 ★配件厂招收装配工、数控工、注塑工;
 ★渔竿把手、布袋厂招收缝纫工、把手加工工。

网具厂地址: 威海市环翠路与珠江街交叉口(28、38、52路公交车直达) 0631-3656396 3656596
 渔竿把手、布袋厂地址: 威海市环翠路与珠江街交叉口(28、38、52路公交车直达) 0631-3656165 3656230
 配件厂地址: 威海市天津路199号 0631-3656137 3656128
 各厂区均招收保安 0631-3656111

三元塑胶直招

隶属青岛三元集团三星电子协作企业,急招注塑工、组装机、工艺员、品质文员、仓库保管,计时工资,包吃住,班车,各种补贴、五险一金,条件优异,工资3800-5500元。地址: 张村昆仑路37号(2路、114、113) 电话: 5663351

康然户外用品厂诚聘

1、平面设计 2、活动策划 3、营销策划 4、文案推广 5、淘宝运营推广 6、淘宝文案 7、淘宝活动策划 8、质检 9、新品开发部经理,有班车、食堂。地址: 羊亭镇曲家河工业园 101.106.109 到温泉雅家庄下车) 电话: 13406706710

红金谷浴足阁

环境优雅·绿色健康·顶级技术·星级服务
 欢迎各届人士光临!!!
 常年招聘学员:
 月薪7000-9000元
 知足热线: 5239977 5213168
 地址: 北沟东街市政府西侧100米

威海巨能电力安装工程有限公司

招聘: 电工、焊工、维修工、钳工、学徒工、卸船机司机,月薪: 3500-6000元,交五金,免食宿,班车接送。电话: 5999875 13153573028

昌焕电子招聘

男女操作工16-35周岁,月薪3000-6000元,设工龄补贴,满勤奖,免费食宿,优秀员工可派韩国进修。地址: 羊亭镇曲家河工业园 电话: 532-0158 15684505533

振华洗浴招聘

男女服务员数名工资2000元起+提成,包吃住。另招收银员2400元起 13863197708
 另招女搓澡、足疗技师 15263103868 杜经理

扫一扫 易多 房产信息 更多详情请登陆: www.eduo5.com 刊登热线: 5232611 5216138

市中心海景现房维多利亚 61到140平 95平2室特价45万起 13082682688

售 西北山7-1号701,三室两厅一卫,130平,草厦子12平(外开),总价70万,5819699 陈女士

长峰顺沁苑 住人2F 84平 草厦子10平 57.5万 13176801088

初村镇中心团购房 80-120平, 28万起,看房车。13793378133

◆售莱成金帝桂都边户,无电梯 128平,院子约150平。
 ◆帝景城一楼带院,81平,储藏室12.35平。电话: 15863106999

虚位以待

为什么最近成山火了

湖悦成山 1998元起现房 70年大产权 57-100平。电话: 0631-5270222 13013584777 李(诚招合作人)

出售荣成海景房哈理两湾城

24号楼2单元403,使用面积75米,建筑面积95米,精装,南北朝向,4楼,35万元。联系电话: 18504513318

饭店转让

市中心繁华地段,营业中饭店因移民急转 480平,手续全,新装修客源稳定,接手即可盈利,欢迎考察,非诚勿扰。联系电话: 13361181234