

■业余高手

“可以针对腰腹、上臂、大腿等女性容易囤积脂肪的部位进行力量训练，长时间器械能让女人身体线条更柔美，无论减肥还是塑形都会非常有效果，在这个过程中，自信心也就慢慢增长起来了！”丰台街道工会服务站副站长杨婷对记者说。

今年37岁的杨婷在工会已经工作5年了，长期在办公室坐着，她觉得自己身体亚健康的状态越来越重，看到身边的女性朋友通过去健身房锻炼，形体越来越美，便在单位附近办了一张健身卡，工作之余去健身、出汗。

“我觉得自己平时老坐着，身体囤积了大量的脂肪，身体也重重的，没有精气神……”去健身房塑造美好形体是杨婷的目标。

为了能得到更专业的指导，她还专门请了私人健身教练，每次练习器械时都会有教练专门对其进行指导。在这个过程中，她学到了很多塑形，健身方面的知

丰台工会工作者杨婷： 健身让我倍感自信

□本报记者 余翠平

识。为达到身体各部位不同的塑形效果，杨婷在健身教练的建议下，有针对性的进行器械训练。她经常会通过“下蹲式”来练习臀部肌肉，告别长期坐办公室带来的不良效果。

“在具体的操作上，就是双脚平行，与肩同宽。臀部慢慢下沉，就像坐在椅子上，也就是我们通常说的蹲马步。下蹲到一定幅度，坚持一会，然后慢慢站起。确保你的膝盖不超过你的脚趾前面，保持躯干挺直和腰背平直。这些动作在办公室、家里就可以练习。”

让杨婷兴奋的是，最开始练习时，坚持不了一会儿就满头大

汗，慢慢的，她能坚持的时间越来越长。就拿“平板支撑”来说，刚开始时坚持不了20秒，现在虽然在她看来“成绩”依然不算好，但是还是取得了进步，如今可以轻松完成两分钟。

针对很多女性担心练出肌肉难看的问题，杨婷说，其实日常的健身只能消耗多余的脂肪，如果不是专业人士的高强度训练是不可能练出肌肉块的。

“通过举重训练，女性的最大力量负荷可以增加30%—50%呢，不仅干家务会变得分外轻松，从事其他活动也不容易造成损伤。”此外，杨婷还认为，女性练习器械可以增强肌肉力量，

缓解日常工作疲劳，增加骨骼密度，降低骨质疏松症的几率。

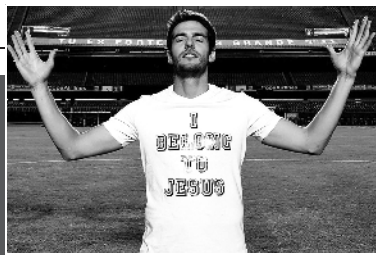
想要通过运动减肥，杨婷说，可以在运动前先跑步热身15分钟，接着做器械运动半小时至1个小时，然后再做放松运动，具体时长可根据每个人的体能和锻炼强度来决定。刚运动完可以吃些水果，比如苹果、香蕉之类，在平常的饮食当中也需清淡，少吃猪肉，可多吃鱼类、鸡蛋等高蛋白食物。

“经过一段时间器械练习和运动后，我感觉自己的身体特别轻盈，从心理上来说，也越来越有自信，希望能让运动成为生活中的一部分！”杨婷笑着说。



■体育资讯

巴西球星卡卡宣布退役 AC米兰发管理层邀请



本报讯 北京时间12月17日晚，巴西球星卡卡宣布了自己退役的决定。

卡卡表示，“我的职业球员生涯已经结束，现在要开始我的下一篇章，我会继续从事足球相关的工作，但不再会是一名球员。我想以其他方式加入到俱乐部中。或是经理，或是体育总监。我目前正在为新的角色做准备。”

对于自己未来的角色，卡卡表示：“我现在需要时间来考虑考虑，需要更冷静地作出决定，想清楚自己想要的是什么。我让我的

亲人们，我的父母、哥哥、女友还有女友的哥哥五个人一起讨论我现在的状况，考虑一些邀请。之前我也去欧洲看了几场比赛，这让我感触良多，意识到了应该做个了结了，意识到现在是结束我职业球员生涯的时候了。”

随后卡卡在推特上也确认了这一消息：“神父，这一切已经远远超过我的想象了，谢谢你！我已经开始为下一段旅程做准备了，以耶稣之名，阿门。”

卡卡母队巴西圣保罗俱乐部官推对他表达了祝福：“偶像不再踢球，他不是退役了，只是进

入了历史。除了进球和冠军，他留给我们的还是奉献精神、敬业以及球迷的爱。感谢这么多特殊的时刻都有你，家的大门一直向你打开。”

卡卡职业生涯的最后一站奥兰多城对巴西人进行了高度的评价。奥兰多城俱乐部在官推上写道，“每一名奥兰多人的心中都会有卡卡的位置，传奇的生涯，奥兰多城之狮。”

据悉，AC米兰也对卡卡发出了邀请，希望巴西人能够回归意大利，加入球队管理层。

(艾文)

北京市业余羽毛球公开赛总决赛收官

本报讯 “东方园林杯”2017年北京市业余羽毛球公开赛总决赛，于12月17日在燕山体育中心体育馆收官。最终，引领者振羽俱乐部、北京劲草一队分别获得了精英组和普通组的团体总冠军。

赛事由北京市体育竞赛管理中心主办，北京市羽毛球运动协会承办，已连续举办10年。本年度赛事共设有七站分站赛及年终总决赛，是北京市规模最大的业余羽毛球赛事。从今年5月28日至11月11日，通过龙源飞扬、贝

特、柏林瀚、健龙森、乐羽时代、昌平体育馆、精图博艺七个分站赛承办方的努力，经过共一百多支队伍的激烈角逐，4000余人的参与，最终共有24支队伍闯入了年终总决赛，其中普通组16支，精英组8支。总决赛开幕式由北京市羽毛球运动协会秘书长周志辉主持，北京市体育总会秘书长王品熙，北京市燕山体育中心主任李国利，北京市体育竞赛管理中心管理一部部长刘震龙等出席并为获奖者颁奖。

(黄葵)

■赛事推荐

CBA联赛第18轮
北京首钢VS八一双鹿电池
今日 19:35

迎战“副班长”首钢志在必得

□本报记者 于或

从本轮联赛起，北京首钢将迎来四个连续主场的“甜蜜期”，这对于目前饱受伤病困扰的球队来说无疑是一个调整状态的良好机会。今晚，首钢将首先迎战联赛“副班长”八一队，对于这场比赛首钢志在必得。

CBA联赛已渐至中盘，随着比赛的进行，伤病问题也开始越发困扰北京首钢。虽然在赛季初期，刘晓宇、常林、吉喆因各种原因无法上场就让北京首钢显得捉襟见肘，目前这个问题更加严峻。方硕、翟晓川、艾伦·杰克逊在最近几场比赛中都出现了轻重不一的伤病问题，尤其是翟晓川，在上一场与新疆队的比赛中再一次伤到了未痊愈的右手手腕。记者从北京首钢队方面获悉，翟晓川此次受伤后，情况严重到“甚至连门都打不开”，虽然在受伤后翟晓川又返场继续打完比赛，但在今天首钢队与八一队的比赛中，翟晓川上场的可能性不大。曾经打造王朝的八一队，如

今已形同鸡肋。本赛季开打以来八一队只赢得了一场胜利，此前更是创造了14连败的尴尬纪录。八一队的头号球星邹雨宸在今夏国家队热身赛中十字韧带撕裂，等待他的将是极其漫长的恢复期。没有领军人物的八一队是一支名副其实的生力军，不仅队员都是90后，95后球员更是占据了半壁江山。在这支球队中，付豪、田宇翔、雷蒙等球员都有过一些亮眼表现，但没有外援以及年龄结构不合理，仍然是球队无法解决的根本性问题。也许未来这支球队会涌现出一些优秀球员，但目前八一队仍将长期扮演“陪太子读书”的尴尬角色。

拿下今晚的比赛对于北京首钢来说手拿把攥，球队考虑更多的是调整好状态，并给予伤病球员更多的休息时间，为接下来与联赛领头羊浙江广厦以及江苏肯帝亚这样的劲敌之间的比赛做好准备。

新华社电 2017国际乒联世界巡回赛总决赛17日收官，中国选手樊振东最终直落四局击败德国选手奥恰洛夫获得男单冠军。中国男子乒乓球队教练王皓赛后在接受新华社记者专访时表示，中国男队目前最主要的对手还是德国运动员奥恰洛夫和波尔。

王皓坦言，奥恰洛夫近期成绩提高很快，今年还获得世界杯单打冠军。按照新的国际乒联世界排名积分规则，明年1月，他将取代中国选手马龙，成为新的男子世界第一。

中国男乒今年在世界杯和德国公开赛接连失利。对此，王皓表示，中国队员今年刚参加完完全运会就去德国参加世界杯和公开赛。运动员在全运会上比较疲劳，体力消耗很大，没来得及好好休整就去国外参赛。此外，国际比赛规则不断调整，对中国队也有影响。国际比赛的新规则改变后，中国队员没有时间去适应和钻研，所以比较被动。但现在中国队员已经适应了新规则，也能静下心来调整和积蓄体力，中国男乒参加这次总决赛的准备工作还是很充分的。

王皓对樊振东在这次总决赛



樊振东击败奥恰洛夫获国际乒联总决赛男单冠军

中的表现很满意。他说，樊振东虽然在这次总决赛前的一些公开赛中失利，但这次只有他一人成功入围决赛。樊振东在比赛中心素质好，能顶住压力，打得也非常好。

对于中国“一哥”马龙等中国优秀选手缺席这次总决赛，王皓解释说，运动员不可能参加国际乒联巡回赛的每一站，每次参加比赛后，运动员需要时间来调整身体。是否参加巡回赛要看运动员当时的体力和准备情况。每

年仅国际乒联巡回赛就有十多站，加上世锦赛和国内联赛，如果要让运动员参加所有比赛，他们在体力上肯定吃不消。这次马龙缺席总决赛，是由于他参加比赛的站数和积分不够。马龙的年龄越来越大，伤痛越来越多。每个运动员都有身体极限，只能选择性地参加对自己比较重要的比赛。但既然国际规则已经改变，中国乒乓球队就必须应对和适应这些新规则，并尽量把运动员的状态调整到最佳。