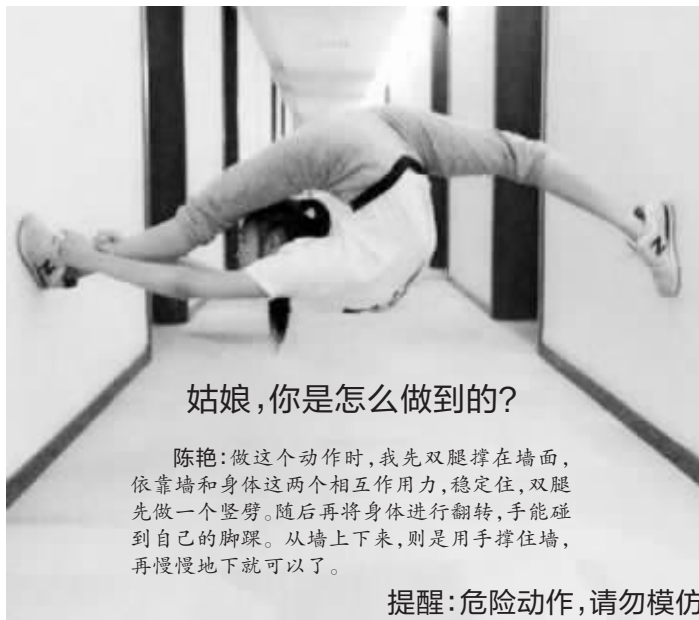


“倒立旋转一字马” 姑娘,你怎么做到的?

扬州90后女孩因这一超难度动作被封“一字马女神”

最近几天,有这样一张照片在网络上疯传,照片中,一个女孩双脚撑在两面墙上,身体呈倒挂式,头部向下做出“一字马”高难度劈叉动作,头和手还能触到脚踝。此照片引起众多网友惊叹,照片中的女孩也被大家称为“新版一字马女神”,也有网友评论称:“妹子,你究竟是怎么下来的?”随后,有网友认出,照片中的姑娘是个扬州人。



姑娘,你是怎么做到的?

陈艳:做这个动作时,我先双腿撑在墙面,依靠墙和身体这两个相互作用力,稳定住,双腿先做一个竖劈。然后再将身体进行翻转,手能碰到自己的脚踝。从墙上下来,则是用手撑住墙,再慢慢地下就可以了。

提醒:危险动作,请勿模仿

现代快报记者注意到,照片中,一名穿着普通棉质T恤、裤子和运动鞋的女生,双腿架在两面墙之间劈叉,不仅如此,她身体翻转,头和手还能触碰到脚踝。如此高难度的“一字马”动作,让许多网友瞠目结舌。由于动作难度大,再加上女生皮肤白皙,体态优美,赢得众多网友点赞,并将照片中的姑娘奉为“新版一字马女神”。

据了解,早在2012年时,山东大学一名女生曾因一张“一字马”劈叉照片受到追捧。“妹子你的腿是有多长!”“简直是太凶残了!”对于这样的“倒立旋转一字马”,网络上赞声一片,甚至还有人开始研究起来,“她的顺序一定是倒立、打腿、撑住、再松手,你觉得呢?”对此,还有网友表示担心,“妹子,你自己怎么下来?”

就在图片流传的过程中,有网友认出,照片中这个“新版一字马女神”是个扬州姑娘。据了解,这个姑娘名叫陈艳,今年刚满23岁,目前在扬州一家健身中心做私人教练。

陈艳:做这个动作时,我先双腿撑在墙面,依靠墙和身体这两个相互作用力,稳定住,双腿先做一个竖劈。然后再将身体进行翻转,手能碰到自己的脚踝。从墙上下来,则是用手撑住墙,再慢慢地下就可以了。

昨天下午,这家健身中心相关负责人也向现代快报记者证实,照片中的女孩确实为该中心工作人员陈艳,只不过几天前在拍摄宣传视频的时候,不慎扭伤,尚未康复,无法还原照片中的高难度动作。

陈艳告诉记者,网络上流传的照片是几年前拍的,因为练瑜伽需要通过劈叉等拉韧带,那张照片只是私下自己练习的拉韧带的动作。

据了解,陈艳仅受过2年多的非系统训练和近1年的专业训练,“一字马”和瑜伽是她的强项,此外,她还取得了国际A-FIT认证体能教练员,这在扬州地区也是屈指可数。

“一字马我们这很多老师都会,还有不少学员也会,但做不了高难度的。”一家瑜伽馆老板告诉现代快报记者。据她介绍,做出如此高难度动作,对天分要求很高,并非后天练习就可以做到的。

现代快报记者 宋体佳

35岁做不到12个俯卧撑 大哥,你该锻炼身体了!

俯卧撑,生活中最常见的一种锻炼方式。但你也许不知道的是,做多少俯卧撑,还能知道你的身体状况。昨天,网上微博称,如果35-40岁,做不到12-19个俯卧撑,那么意味着体质为中下等,该锻炼身体了。

现代快报记者 刘峻

俯卧撑是判断体质最简单的方法

对普通人来说,一个判断体质的简单办法,就是看你能做多少个俯卧撑。江苏省体科所专家李森告诉现代快报记者,俯卧撑,也是国民体质监测的一项重要内容。完成一个俯卧撑,需要手臂、胸、腹、臀和腿部的肌肉群相互配合,这几乎可以检测到身体每一个部位。

据悉,国民体质监测报告中认为,俯卧撑反映的是肌肉耐力情况。2005年的一项调查显示,一个

20-24岁的“北京人”,一分钟可做俯卧撑26.2个,同年龄的“上海人”,则可做27.9个,但是到了西部,“贵州人”就只能做24.6个。但是,江苏目前还没有详细权威的数据。

一个俯卧撑相当于举起身体75%的重量

美国肌力和体能训练协会研究指出,做标准俯卧撑时,相当于举起了自己体重75%的重量。

不过,一个标准的俯卧撑并不是那么容易做的,国民体质监测里规定了最标准的方法:两手掌撑地,



手指向前,两手掌间距与肩同宽,两腿向后伸直,身体挺直,然后屈臂使身体平直下降,使肩与肘接近同一平面,躯干、臀部和下肢要挺直,然后撑起恢复到开始预备姿势为完成一次。

如果是女性,可以用仰卧起坐来测定。测试时,受试者仰卧于水平放置的垫子上,双腿稍分开,屈膝呈90度,双手手指交叉抱于脑后,由同伴压住双脚以固定下肢。测试者发出开始口令的同时开始计时,受试者快速起坐,双肘触及或超过双膝,然后还原为仰卧,双肩触垫为完成1次。

你能达到这样的标准吗

20-39岁成年人俯卧撑评分表 单位:次						20-39岁1分钟仰卧起坐评分表 单位:次							
年龄	性别	1分	2分	3分	4分	5分	年龄	性别	1分	2分	3分	4分	5分
20-24岁	男	7-12	13-19	20-27	28-40	>40	20-24岁	女	1-5	6-15	16-25	26-36	>36
25-29岁	男	5-10	11-17	18-24	25-35	>35	25-29岁	女	1-3	4-11	12-20	21-30	>30
30-34岁	男	4-10	11-15	16-22	23-30	>30	30-34岁	女	1-3	4-10	11-19	20-28	>28
35-39岁	男	3-6	7-11	12-19	20-27	>27	35-39岁	女	1-2	3-6	7-14	15-23	>23

3分为中等水平,如果达不到这个水平,意味着体质在中下水平,要加紧锻炼了。比如,男性测试中,俯卧撑的次数多多益善,35岁-39岁的男性,至少做12个为3分。从表格中可以看出,随着年龄的增加,做俯卧撑的数字会有所下降,如果是20岁出头的年轻人,得至少做20个才算中等水平。女性一般以仰卧起坐为标准。

偷偷养了15条蟒蛇 同学,你爸妈知道吗?

属于保护动物,已被送到南京红山动物园

2012年,常州一名小伙饲养了一条黄金蟒成为网络热议的话题,不过,这和江苏某高校兽医专业的小张相比,弱爆了。因为,他饲养了15条蟒蛇,而且这些蟒蛇有些是非洲的球蟒,有些是加勒比海一带的红尾蚺。昨天,因他饲养的蟒蛇属保护动物,所以被南京警方没收并送往红山动物园,而他也将受到相关处罚。

通讯员 鼓公 朱思远
现代快报记者 李绍富



这15个箱子装了15条蟒蛇 警方供图

发现 他家像动物乐园,还藏着15条蟒蛇

7月1日晚上,南京市公安局鼓楼分局江东派出所民警在辖区内走访时,发现江东北路某小区有居民家可能饲养了蟒蛇等动物。当民警敲开这户居民家的门,进入其中一个较为阴暗的房间时,发现房间内就像个动物乐园,有蜥蜴、小白鼠、蜘蛛,甚至连平时大家最讨厌的“小强”——蟑螂都有。

而让民警吃惊的是,房间里的一个木架子上摆放的东西——蟒

蛇。见民警上门询问蟒蛇的事,小张从一个超大的保温箱里抱出了15个塑料盒子。每个盒子里都安顿着一条蟒蛇。

据小张介绍,这些蟒蛇,有11条是非洲一带常见的球蟒,另外4条为美洲加勒比海一带的红尾蚺。尾部呈砖红色,背部有褐黄色斑纹的是来自中南美的红尾蚺。而背部有球状花纹,经常缩成一团的是来自非洲的球蟒。

来源 有些是网友送的,也有网购买的

民警调查得知,23岁的小张是江苏某高校兽医专业大三学生,从小就喜欢动物,他把自己的课余时间全部投入到研究动物习性上。大一时,他通过网站认识了很多志同道合的朋友,最初拥有的5条球蟒就是通过网购买的。

“当时我说要饲养蟒蛇后,一个网友给了我一个网址,我点进去后发现里面显示的是其他商品,不是蟒蛇。后来经过详谈之后,对方才说,因为蟒蛇禁止贩卖,所以才以其他商品作掩护。”小张说,后来他付了2000多元钱,对方就先

后用快递发来了5条蟒蛇。

后来,很多圈内的朋友都知道小张是兽医,所以他们饲养的蟒蛇生病或者不想养了,都会送到小张家中。半年后,小张家中由最初的5条球蟒,慢慢地增加到了11条球蟒和4条红尾蚺。

“一开始我不知道这些蟒蛇是保护动物,也不知道是外来物种,本来还想转让给别人,后来我知道后,就没拿出去卖或繁殖。”小张称,他也考虑过送到动物园,但因国内公开饲养这两种蟒蛇的很少,担心没人能照顾好它们。

专家 两种蟒蛇都是外来物种,不能轻易放生

随后,鼓楼警方邀请了国家林业局森林公安司法鉴定中心黄群主任对这15条蟒蛇进行鉴定。查看了这些蟒蛇后,黄群称,确实为美洲的红尾蚺和非洲的球蟒。属于《华盛顿公约》附录II中保护的动物,我国本土虽然没有这类蟒蛇,但根据我国相关规定,《华盛顿公约》附录II中保护的动物,均参照我国二级保护动物标准管理。因此,球蟒和红尾蚺均系国家重点保护的珍贵、濒危野生动物,不管是作为爱好的饲养,抑或是其他目的,我国法律都是严格禁止的。

黄群主任称,外来物种进入国内,需要报批后,经过多个部门审批,尤其是动物之类的活物,不但要经过审批,还需要经过严格的检验检疫,避免动物携带病毒。同时,这些外来物种,也不能随便放生,一是不一定有适合它们生存的环境,另外就是可能对本土生态造成破坏。比如这两种蟒蛇,如果逃出去或随意放生,本土蛇类的生存地有可能被挤占,一些小型的哺乳动物和蛙类也会受到威胁。

目前,小张饲养的这15条蟒蛇,已被送到红山动物园。同时,警方也将依法对他进行处理。