

# 李富荣:居家锻炼有三宝



昨日立春,万象更新。特殊时期所有人都用“宅家”的方式,来为抗击疫情做贡献。然而,“宅在家”并不意味着胡吃海喝养膘,也不意味着无所事事精神萎靡。天天窝家“一日游”,身体感觉要生锈?从

“我刚在椭圆机上踩完一小时‘太空步’,出了一身汗,感觉很爽。”电话那头,传来李富荣爽朗的声音(见左图)。78岁的他,这一辈子,都保持着积极锻炼的生活作息。

李富荣,中国乒乓运动奠基人之一,亚乒联终身名誉主席,曾4次获得乒乓球世界冠军。在乒乓圈,他是出了名的运动达人。“退役后,我坚持锻炼的习惯,从1977年就开始了。”李富荣告诉记者。而国际乒联终身名誉主席徐寅生更是向记者推荐,“你去向李富荣取经,他可是我们圈子里的运动专家。”

在全民抗击新冠肺炎的日子里,李富荣依旧保持着居家锻炼的好习惯。家里有

## 编者按

今日起,本报推出“抗击疫情 居家锻炼”专栏,分享居家运动经验,推荐居家健身妙招,普及科学健身知识,助您在家里过得健康、充实。

居家健身热,科学战疫情。更多居家锻炼良方也可以关注“新民体育”微信公众号,获得更详细的内容。

三件宝:跑步机、椭圆机和动感单车。每天选一个器械锻炼,每次锻炼一小时,避免运动产生的枯燥感和疲惫感。李富荣向记者揭秘他的运动经:跑步机上速度不必快,一小时跑5到6公里,在椭圆机上运动的时候,还能同时看电视,而骑车的话,相对更耗费些体力。“刚退居二线时,我和徐寅生他们经常打网球,后来年纪大了,觉得网球运动比较激烈,就开始调整为节奏相对缓慢的居家运动,自己能够根据身体情况控制、调节运动状态,避免运动伤害。”李富荣说。

这是李富荣的作息表:早起趁人少的时候出去买菜,回家后喝茶读报,10点到11点锻炼,下午休息。“我的生活比较有规律,与此同时保持科学健身,有助于

提高自身免疫力。”李富荣说,“每天运动一下,能保持良好的精神面貌。我的身体情况很不错,三高指标也正常,平时连感冒也很少。”

同李富荣一起居家运动的,还有他的太太。李富荣在跑步,太太就在边上打拳,或者两人配合打羽毛球,一起在家里动起来,精神倍儿爽。

按李富荣的话来说,这样的生活,是一种享受。李富荣号召大家:“最近特殊时期虽然不宜出门,但我们也不能在家里养膘,尽量动起来,排排毒,出出汗,能增强自身免疫力和抵抗力。这样等到疫情结束,再投入工作,就能保持良好的精神面貌和状态。”

除了居家运动,李富荣始终关心着中国体育。展望东京奥运会,李富荣认为,中国体育人一定要保持清醒的头脑、谨慎的态度,不能太过乐观。拿乒乓球来说,主要对手是日本队,但也不能忽视其他队伍的一批优秀选手。“乒乓球项目上我们略微占优,团体实力的确比较强,但到了一场定胜负的奥运赛场,就要谨慎小心。包括混双项目,对手和我们也有的打。所以,思想上一定要高度重视。”本报记者 陶邢莹

## 中超球队亚冠小组赛整体延后

# 四月开始赛程扎堆 密集出战考验巨大

本报讯(首席记者 关尹)中超四强的新赛季亚冠征程到底何时开始?如何调整?昨晚终于有了初步答案。亚足联在马来西亚吉隆坡总部召开紧急会议后宣布,因新型冠状病毒感染的肺炎疫情,中超球队前三轮比赛整体延后,最早将在今年4月7日进行,2月、3月均没有比赛。

在此之前,亚足联已经做过一次更改,当时是决定中超球队前三轮的比赛都改为

客场作战。不过,由于澳大利亚政府几天前发布了限制中国游客入境的禁令,所以亚足联不得不再次讨论如何调整东亚区的亚冠联赛。中国、日本、韩国、澳大利亚、泰国、马来西亚这6个国家的足协负责人前往吉隆坡参加了会议,中国足协秘书长刘奕出席。

韩国联赛职业联盟曾提出三个方案:按照原计划日程比赛、采取空场方式比赛、推迟开球日期并重新确定新日程。综合考

虑到方方面面的影响,亚足联的这次紧急会议最终决定,除了北京国安2月18日与泰国清莱联的比赛不变之外,其他中超球队的亚冠比赛全部延期,前三轮被推迟至4月、5月。国安目前正在韩国济州岛封闭集训,随后将直接前往比赛地点。

按照最新赛程,由于前三轮延后,绿地申花的首个客场比赛是在4月28日对珀斯光荣,上港则是4月29日挑战悉尼FC。

亚足联还表示,推迟到4月开打是建立在疫情完全得到控制并且情况已经彻底好转的前提下,每场比赛的前21天都将根据最新情况做出评估,如果届时情况尚未缓解,比赛依然不能正常进行,主办俱乐部必须提前至少14天选择中立场地进行。

对中超球队而言,亚冠小组赛都集中在4月、5月,再加上中超联赛,密集的比赛将会是巨大考验。

## 申花 迎接艰苦赛程

本报讯(记者 金雷)按照新的赛程安排,申花做客珀斯光荣的比赛在4月28日进行,5月19日做客蔚山现代,5月27日赴日本对阵东京FC。而已调整的赛程中,申花将在小组第4轮至第6轮连打三个主场,其中4月7日迎战东京FC,4月22日面对珀斯光荣,5月6日对阵蔚山现代。因此,从4月7日至5月27日约50天的时间里,申花要踢完所有的6场小组赛,再加上届时可能还有中超联赛和足协杯比赛,4月和5月,申花的赛程将非常艰苦。而对申花队来说,

目前的挑战是如何应对暂时无球可踢的这段时间,让球队以较好的竞技状态迎接之后密集的比赛。

得知亚冠赛程可能有变后,绿地申花俱乐部及时作出应变。首先取消原定2月3日飞赴珀斯备战的计划,综合考虑后,选择迪拜作为球队下一阶段的集训地。球队在主教练崔康熙带领下,已于2月3日飞抵迪拜。曾诚、冯潇霆和朱宝杰3名新援也赶到迪拜与全队会合。

这两天在迪拜,上午教练组安排部分队员训练,下午全队合练。“最近

这段时间训练强度不算很大,赛程调整了,整个训练计划都需要调整,后面还有两个月,后续的计划正在商议。”俱乐部方面透露,考虑到赛季开启后可能面临大面积的一周双赛,整个备战计划的制定需要考虑得更为周到。

而新援的融入也是球队下一阶段的工作重点。好在几名球员均有丰富的中超经验。而多名新援到来,让申花应对密集赛程时也有足够的人员可调配。冯潇霆就给申花队友鼓劲,“要跟随主教练,我们大家一起,不只是做上海的‘老大’,也不只是足协杯。我们希望能把中超冠军也拿下来。”

## 上港 开启二次冬训

本报讯(首席记者 关尹)中超推迟,亚冠客场也无法成行,上港队迅速调整了“战略”。2日,他们分批抵达阿联酋迪拜,开启了继悉尼之后的“二次冬训”。

大年初四赢下和泰国武里南联的资格赛后,上港全队迎来了三天假期,然后重新集中开始备战12日与悉尼FC的亚冠小组赛首战。按照原定计划,上港原本将在9日启程前往悉尼,不过上周六澳大利亚方面有人入境政策的最新政策,极大程度上打乱了球队的备战步骤,只能暂时将原计划搁置。

在亚足联紧急会议有关中超球

队亚冠赛程整体延后的决议出台之前,俱乐部高层和教练组就提前考虑到了这一点。为了确保球员训练状态,球队迅速启动“二次冬训”。在赛事延期被基本确认后,俱乐部方面第一时间作出预案,也是最大限度确保球队能够正常运转。

为避免集体感染的可能,2日和3日,上港队特意分两批飞抵迪拜,入住郊外的酒店。昨天上午开始了第一堂训练课,首日以身体恢复为主。接下来,他们将在这里完成技战术方面

的磨合,尤其对匆忙加盟的新援要提江和于睿而言,这是非常宝贵的与队友增加熟悉度的机会。

对于迪拜,上港队并不陌生。佩雷拉接过球队教鞭的第一个赛季,球队就是选择在迪拜冬训,并最终捧起联赛冠军奖杯。2019赛季,上港队的冬训地点也在迪拜,而且这两次所选择的酒店和训练基地都在迪拜郊外。温暖的天气以及优良的训练条件,或许能让球员们暂时忘记各种“不顺”,安心训练备战。

## 亚冠中超球队赛程

(前三轮除国安客场比赛全部推迟)

### ★ 第一轮 ★

4月28日 韩国首尔FC VS 北京国安 珀斯光荣 VS 上海申花  
4月29日 水原三星 VS 广州恒大 悉尼FC VS 上海上港

### ★ 第二轮 ★

2月18日 清莱联队 VS 北京国安(保持不变)  
5月19日 蔚山现代 VS 上海申花  
5月20日 柔佛DT VS 广州恒大 全北现代 VS 上海上港

### ★ 第三轮 ★

5月26日 墨尔本胜利 VS 北京国安 神户胜利船 VS 广州恒大  
5月27日 东京FC VS 上海申花 横滨水手 VS 上海上港

### ★ 第四轮 ★

4月7日 上海上港 VS 横滨水手 上海申花 VS 东京FC  
4月8日 广州恒大 VS 神户胜利船 北京国安 VS 墨尔本胜利

### ★ 第五轮 ★

4月21日 上海上港 VS 悉尼FC 广州恒大 VS 水原三星  
4月22日 上海申花 VS 珀斯光荣 北京国安 VS 首尔FC

### ★ 第六轮 ★

5月5日 上海上港 VS 全北现代 广州恒大 VS 柔佛DT  
5月6日 上海申花 VS 蔚山现代 北京国安 VS 清莱联队

