# 孙杨的腹肌去哪儿了

## 目前：积极减肥，恢复体能
## 目标：亚运会上力压朴泰桓

核心提示

□本报综合报道

被“冷冻”4个月后，上周正式恢复训练的孙杨终于向着彻底解禁迈出了坚实的一步。因为无照驾驶风波捅出这么大篓子之后，相信孙杨也会明白，如今的处境已经不允许他在场外出任何差池。而且面临即将到来的全国游泳冠军赛以及之后的仁川亚运会，有必要戴罪立功的孙杨，即将迎来自己的救赎之战。

当年孙杨的腹肌还是很棒的 （资料图片）

### 战自己：专心备战 拒绝脑残

3月19日，浙江体育职业技术学院宣布，对游泳名将孙杨解除停训和解除扣发津贴的处罚，并建议国家游泳队酌情批准孙杨参加集训。一天之后，孙杨正式回归国家队，4个月的“被禁”生活宣告结束。这一切似乎早在“意料之中”，毕竟从成绩、名气上考量，孙杨“解禁”只是早晚的问题。眼下，人们期盼的是孙杨真正的蜕变，经过这段岁月之后，他能同过去不成熟的自己以及惹出的种种是非“告别”。

4个月没有进行系统训练，带着飙升的体重和手术后尚未愈合的脚趾重归国家队，孙杨面临的挑战可想而知。

### 战脂肪：不让下水 就先减肥

虽然被国家队“三停”，不过为了保证这位奥运冠军选手的竞技状态，其实早在今年年初国家队就安排教练朱志根对孙杨进行体能方面的陆上训练。据国家游泳队方面透露，孙杨在国家队的试训已有3周，一直以体能恢复为主。由于甲沟炎的关系，孙杨能够下水的时间并不多。日前正式恢复训练以后，孙杨的训练项目并没有太大的变化。“体重有点重，还是要抓紧时间恢复。”朱志根说道。

据报道，孙杨现在的身材非常臃肿，之前明显的腹肌消失了，肩膀和胳膊上优美的肌肉线条也看不到了。孙杨2013年在巴塞罗那游泳世锦赛时成为三冠王，当时他身高1.98米、体重90公斤左右，而现在他的体重已经超过100公斤。

在朱志根眼里，几个月没有进行相应水平训练的孙杨，目前的状态有点糟糕。据央视报道，孙杨目前在每日训练中，先要进行一定的器械训练，项目不少，包括瑜伽球、杠铃等。

据朱志根透露：目前孙杨体重“下降得还不够，不过已经相对接近理想情况了”。

孙杨正在进行恢复训练 （新浪图片）

### 战5月：复出头炮 务必打响

“这个还不能确定，不过应该问题不大。关于亚运会，这要看孙杨的整体情况以及他参加选拔赛的情况而定，我们最重要的目标还是2016年的里约奥运会。”尽管中国游泳队领队许琦，对于孙杨能否在5月的全国冠军赛上复出还卖了个关子，并表示目标在更长远的里约奥运会上，不过对于孙杨来说，在5月游出好的成绩，或许有着特殊的意义。

每年四五月举行的全国冠军赛系国内最高水平的游泳单项较量。自出道以来，孙杨历来都非常重视全国冠军赛。

眼下距离在青岛举行的全国游泳冠军赛还有50多天。对孙杨而言，届时达到个人最佳状态显然不太现实，但恢复到一个较高水平还是有可能的。

因为要和仁川亚运会游泳设项相对应，青岛全国游泳冠军赛比赛项目共38个，较往年少了男子800米自由泳、女子1500米自由泳两个非奥运会项目。到时候，孙杨很可能参加200米、400米、1500米自由泳三项争夺，目标当然还会直指3金。

### 战对头：再碰宿敌 激情依旧

2008年北京奥运会男子400米自由泳冠军、韩国选手朴泰桓，是多年来中国男子选手在亚运会上的一大劲敌。在2006年多哈亚运会上，他曾连胜中国选手张琳，独得200米、400米、1500米自由泳3枚金牌。2010年广州亚运会，朴泰桓在与孙杨的抗衡中仍占到了上风。当时，孙杨获1500米自由泳冠军；朴泰桓却连夺100米、200米、400米自由泳三项第一。

仁川亚运会，这名韩国选手占有东道主之利，因而非常重视。他扬言要拿出比备战奥运会、世锦赛更充足的劲头备战亚运会，力争在仁川发挥出个人最高水准，争取多拿金牌。

显然，仁川亚运会，中国选手要想战胜朴泰桓，主要还得靠孙杨。如果他能在青岛全国冠军赛上发挥七八成功力，在亚运会时就有望更进一步。对于将与朴泰桓进行的“强强对抗”，孙杨表示：“这次亚运会是在朴泰桓的主场嘛，他肯定占了天时地利的优势，但是游泳是在水里，个人项目就是要做好我自己，我相信我的实力还是在他之上的。”

网民热议

## 吐槽：脂肪多了浮力大

□本报综合

**韩国网民**：孙杨是要到仁川来和朴泰桓比谁胖吗？

**望纪（辽宁沈阳）**：脂肪多了浮力大，更容易漂在水面上。

**王其（上海）**：我觉得孙杨是个实诚的孩子，上级部门让他停训他就胖起来，谁让你们不让我训练的。

**各种淡定（安徽蚌埠）**：有实力的人不管胖瘦都能拿金牌，谁还没犯过错误。

**传说中的QQ（广东广州）**：作为运动员，天赋异禀！做人，还需努力！

**孽孽孽（山东青岛）**：哈哈，先在体型上超过对手。

**判览鲜（安徽铜陵）**：瘦下去分分钟的事情。