

테니스 한국계 페굴라, 오사카 꺾었다

남자농구 원주 DB 김태술 14년 프로 생활 접고 은퇴

‘BNL 이탈리아’ 투어 2회전서 완승 강호 윌리엄스·할레프도 탈락 ‘이변’

오사카 나오미(2위·일본)와 세리나 윌리엄스(8위·미국)가 여자프로테니스(WTA) 투어 BNL 이탈리아 인터내셔널(총상금 157만7613 유로) 단식 2회전에서 나란히 탈락했다.

오사카는 12일(현지시간) 이탈리아 로마에서 열린 대회 사흘째 단식 2회전에서 제시카 페굴라(31위·미국)에게 0-2(6-7<2-7>, 2-6)로 졌다. 이번 대회 2번 시드를 받은 오사카는 1회전을 부전승으로 통과했지만 이날 패배로 16강 진출에 실패했다.

오사카는 아이티인 아버지와 일본인 어머니 사이에서 태어난 선수고, 페굴라는 어머니가 한국에서 미국으로 입양된 한국계다.

오사카는 4대 메이저 대회 가운데 하드코트에서 열리는 호주오픈과 US오픈에서는 두 차례씩 우승하며 강한 모습을 보이지만 클레이코트에서는 이렇다 할 성적을 내지 못했다.

클레이코트에서 열리는 메이저 대회 프랑스로오픈에서는 3회전(32강)에 세 차례 오른 것이 최고 성적이다.

올해도 클레이코트 대회에서는 이달 초 무투아 마드리드오픈에 이어 이번 대회에서도 32강에서 탈락했다.



한국계 미국 선수 제시카 페굴라가 여자프로테니스 투어 BNL 이탈리아 인터내셔널 단식 2회전에서 일본의 오사카 나오미를 2-0으로 꺾었다. 사진은 페굴라의 경기 모습. 연합뉴스

윌리엄스 역시 2회전에서 나디아 포도로스카(44위·아르헨티나)에게 0-2(6-7<6-8>, 5-7)로 졌다.

윌리엄스는 이 경기가 자신의 투어 이상급 대회 1000번째 경기였으나 1시간58분 만에 패배가 확정됐다.

올해 2월 호주오픈 4강 탈락 이후 약 3개월 만에 처음 공식 대회에 나온 윌리엄스는 역시 1회전을 부전승으로 통과했다.

윌리엄스는 투어 이상급 대회 단식에서 통산 851승149패, 승률 85.1%를 기록 중이다.

지난해 이 대회에서 우승한 시모나 할레프(3위·루마니아)도 2회전에서 탈락했다.

안젤리크 케르버(26위·독일)를 상대한 할레프는 1세트를 6-1로 이기고, 2세트 3-3으로 맞선 상황에서 왼쪽다리 부상으로 기권했다. 연합뉴스

프로농구 원주 DB의 김태술(37)이 14년간의 프로 생활을 마감했다. DB 구단은 김태술이 은퇴를 결정했다고 13일 밝혔다.



김태술은 “(한 경기) 10분씩이라면 1~2년 정도 더 뛸 수 있는 힘이 남아있지만 그건 아닌 것 같다. 많은 분이 아쉬워할 때 가는 게 낫다고 생각했다”고 은퇴를 결심한 이유를 설명했다.

김태술은 부산 동아고와 연세대를 졸업하고 2007년 KBL 드래프트 전체 1순위로 서울 SK 유니폼을 입으며 프로로 데뷔, 사회복무요원 시절을 제외하고 12시즌을 뛰었다.

통산 520경기에 출전하며 평균 7.7점, 4.5 어시스트를 기록했다. 또 통산 어시스트 2335개(7위), 스틸 720개(9위)를 올렸다.

데뷔 첫 시즌에는 41경기 34분51초를 뛰면서 10.7점, 7.3어시스트를 기록하며 신인왕에 올랐고, 2011-2012시즌에는 안양 KGC인삼공사에서 챔피언결정전 우승을 경험했다.

2014년 인천 아시안게임 때 남자 농구 대표팀의 일원으로 금메달 획득에 일조하는 등 국가대표로서도 작지 않은 발자취를 남겼다. 연합뉴스

MM(Military Muscle) 트레이닝 17 굿모닝

히프 힌지와 비슷... 등에 좀 더 집중

안녕하세요? 국군 장병 여러분. 여러분의 건강 멘토 손소희입니다. 오늘 배울 동작은 ‘굿모닝’입니다. 지난 시간에 배웠던 ‘히프 힌지’ 동작과 비슷해 보일 것입니다. 하지만 히프 힌지는 하체, 굿모닝은 등에 좀 더 집중하는 동작입니다. 이 동작은 신체의 등, 둔근, 햄스트링 등 뒤쪽 근육을 비롯한 전신 코

어를 단련하는 데 좋은 운동입니다. 또한 대표적인 하체 단련 운동인 스쿼트와 데드리프트를 하기 전 단계로 반드시 숙지해야 할 운동이기도 합니다.

<굿모닝>

① 두 다리는 골반 넓이로 벌리고 선다. 이때



손은 가볍게 머리 쪽을 터치하고 어깨와 귀는 최대한 멀리해 승모근의 긴장을 풀어준다.

② 숨을 들이마시고 내쉬며 허리를 직각으로

천천히 굽힌다.

③ 등은 곧게 펴고 무릎은 살짝 구부린 상태를 유지한다. 이때 시선은 살짝 정면을 바라본다.

④ 숨을 마시며 다시 상체를 세워준다. 이때 허리의 긴장을 유지한 상태로 상체를 세운다.

※ 10~15회씩 2세트 반복.



필자 손소희는 2015 미스코리아 경남 미에 선발됐으며 2016 머슬마니아 라스베이거스 커머셜 모델 부문 TOP 5, 2017 머슬마니아 아시아 챔피언십 비키니 부문 1위에 오른 피트니스 스타다.



SMART PUBLISHING

출판에 더당당+

스마트를

당신의 스마트한 출판, 국군인쇄창과 함께 시작하세요!

- 지원 콘텐츠
카드뉴스 / 영상 · 음원 / 웹툰 / 오디오북 / e-Book
- 지원대상
국방부 · 국직 / 육군(사단급) / 해군(함대사급) / 공군(비행단급)
- 지원범위
대국민 홍보 / 전군대상 홍보 / 각군(육·해·공) 전체 활용 콘텐츠
- 국군인쇄창 홈페이지에서 스마트퍼블리싱 콘텐츠 자료를 확인해보세요.
국군인쇄창 홈페이지 → 자료실 → 스마트퍼블리싱



카드뉴스
인포그래픽



웹툰



영상



오디오북
e-Book



음원

제작 문의 : 디지털콘텐츠과 디지털출판팀 ☎(군)910-4562/4587 | 출판운영실 ☎(군)910-4502