

享受网球生活

# TENNIS 网球大师 MASTER

11/2014

VIP

陈君乐

不想当段子手的解说员  
不是好博主

ROGER  
FEDERER

费德勒  
圆梦上海

LI NA

李娜  
解密  
“娜时刻”

STYLE

装备换新季

MARIA  
SHARAPOVA

莎拉波娃  
“升舱”之旅

FITNESS

马甲线  
养成攻略

NOVAK  
DJOKOVIC

德约科维奇  
京城奇缘

TECH & GEAR

双手正拍秘籍

¥20 HK\$30 国内统一刊号: CN11-1383G8

ISSN 1002-3259



+ 获得更多信息加微信扫一扫  
万方数据

中国网球协会指定会员专刊 | 中国网球国家队指定杂志 | ITF 职业赛杂志类独家合作媒体

# 038

## “娜时刻” 的背后

当歌曲《离不开你》的前奏响起时，现场所有的人都意识到分别的时候就要来了，“……你敞开怀抱融化了我，你轻捻指尖揉碎了我……”，在那时没人能分清到底是谁融化谁，又是谁将谁捻碎。

### VIP 会客室

012

陈君乐 不想当段子手的  
解说员不是好博主

### CENTER COURT 中央球场

026

#### 星光

德约科维奇的京城奇缘  
玛利亚的“升舱”之旅  
卡洛琳的“卡位晋级”之旅  
五年沉潜终破茧  
新搭档 新启航  
“娜时刻”的背后

048

**劳力士特别呈现**  
费德勒 圆梦上海  
星光盛宴

060

**聚焦**  
ATP250 只是我们的起点  
武汉公开赛 元年精彩不减



048



062



072



网球让世界认识武汉  
小而精的广网  
天网元年，新的开始  
仁川亚运网事

- 078 **新秀**  
王楚涵：向着前一百前进
- 079 **赛事**  
下一站，珠海

## TECH&GEAR 技术装备

- 082 大师讲堂  
布鲁格专栏  
斗牛士“3C”养成模式
- 088 海德课堂  
双手正拍“秘籍”

## LIFESTYLE 网球生活

- 092 **装备**  
装备换新季
- 098 **健身**



### 健身

马甲线是 2014 年  
美和性感的标志，  
女生练马甲线已经  
成为一种时尚，也  
是当下最新的美腹  
潮流，那么该怎么  
练呢？下面就为大  
家推荐六种简单的  
方法，让你快速拥  
有迷人的马甲线！

# 098

# 088

### 海德课堂

如何处理底线和网前的  
中高球是业余网球比  
赛中非常重要的一个  
环节，业余比赛的强  
度不比职业赛事，爱  
好者因为身体因素受  
限不得不打出一些中  
高的过渡球，而这些  
球看起来好处理，却  
其实有着极高的失误  
率，本文将浅谈如何  
处理反手高位球。



- 010 卷首语
- 014 ACES
- 编读往来 / 疯狂赛季
- 编辑推荐 / 上帝说，要有 BIG！
- 看板 / 11 月看板
- 知道 / “出走”的波兰人
- 玩乐 / 网坛多面手
- 特写 / 费德大战
- 月度人物 / 吉勒·西蒙
- 星踪 / 国色天香之中国网球季

“马甲线”养成攻略

- 106 **人物采访**  
热衷网球公益的“电梯大王”
- 108 **业余赛事**  
“网球大师”在民间  
中网热浪迭起，明星点缀连漪  
爱在中网，分享快乐  
2014 昆仑山中网级别联赛  
总决赛落幕  
打造独特的“粤式”网球  
2014 民生信用卡网球邀请赛  
总决赛圆满落幕  
相约上海，网聚城开  
青春梦年少，市运网球风
- 128 **活动**  
《网球大师》大师讲堂桂林行
- 130 **业余赛事**  
网球情系，两岸四地  
普及职工网球，培养生活美学
- 132 **活动**  
2014WTA 网球嘉年华广州站  
圆满落幕  
专注网球，教学相长  
我们开学了





**RADO**  
SWITZERLAND

RADO HYPERCHROME  
COURT COLLECTION  
瑞士雷达表『皓星』系列  
球场特别款  
高科技陶瓷

全球品牌代言人 安迪·穆雷

