

## “我是减肥王”



捶腿减肥是个辛苦活,汗如雨下的减肥达人“痛并瘦着”。本报记者 韩逸摄

# 以为自己280斤,一上秤竟346斤

## “我是减肥王”昨日全面开赛,所有选手都准备好了



我是减肥王

本报2月27日讯(记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐) 一直以为自己是280斤,称体重后却惊闻346斤,选手于晓波极度失

落,几乎放弃……27日,“我是减肥王”特训比赛首日,选手们遭遇了各种状况。但所幸的是,每个人都坚持了下来,向瘦身进发。

27日上午8点50分,时间未到,5名选手已经出现在新动力健身会所。主教练韦晓珍一番发言介绍后,训练正式开始。

“跑步机上热身30分钟,然后

进行训练。”还没等负责赛事的高级私人教练杨振佳说完,5名选手兴致勃勃地在跑步机上运动了起来。

中午休息前,教练杨振佳告诉大家,需要进行一次身体成分分析。作为压轴选手,于晓波最后一个到仪器检测,除了测出体重,其他检测无法正常进行,“仪器竟然失灵了!”

眼前的一幕让于晓波有些尴尬。“可能是超过了仪器检测的体重范围。”现场工作人员解释说。看着检测出来的体重数据,于晓波的脸瞬间凝固了,“173公斤?不可能啊。”在于晓波的印象中,自己一直都是280斤左右(前年称量数据),在这之后,他陷入沉默,看上去有些气馁。大家开始担心,

他是否会因此放弃比赛。

好在,下午的时候,于晓波如常出现了。“中午打击太大了,我给妻子打了电话。”于晓波说,妻子给了他勇气,“我对象也没想到我的体重会上涨这么厉害,但她说不要让我有负担,大胆地去减肥就好。”于晓波坦言,正是家人的理解,让他对减肥更加充满信心。

### 比赛宣言

#### 1号:战胜自我,一瘦到底!

第一天训练,上跑步机后的5分钟内,于晓波停了2次。一开始热身的时候,他还尝试小跑,但不到一分钟就停下来,庞大的身躯给他带来很多问题。

中午“上秤”发现自己346斤后,很长一段时间于晓波的眼神有些发愣。好在经过妻子的鼓励,他重燃了斗志。他的比赛口号是:战胜自我,一瘦到底!

#### 2号:我想瘦,不要肉!

今天的训练对于梁滨而言,似乎没有太多压力。在教练给大家讲解各种运动器材时,他时不时地往四周望望,提前看看其他运动器材的用法,表现得轻松。“为什么这么自信?”有人问,他总是笑着有点得意

地说:“天生的。”在他大汗淋漓累得说不出话时,问他“什么感觉?”他绝对会豪迈地回复你一句:“老刺激了!这是自虐的感觉,下步就虐到变态了……”身后跟上一大串笑声。他的比赛口号是:我想瘦,不要肉!

#### 3号:找回自信!找回当年的自己!

脖子上搭着一块毛巾,不时用它擦拭额头上的汗珠,按照教练的指示一边麻利地做着训练,徐明一边和其他选手讨论着有趣的话题。一上午的训练,徐明脸上通红,但挂在

嘴角的全是笑容。秀着老公特意为她减肥买来的新鞋子,她信心满满地说:“我要拿冠军的!”她的比赛口号是:找回自信!找回当年的自己!

#### 4号:健康最快乐

因为想解决健康问题,女教师孙进在50岁的年纪来参加这场一个月的减肥集训比赛,在一群晚辈中间需要很多勇气。

第一天训练,孙进也显得有些不适应,比如,如何适应在机器上跑步?“以前都是脚

尖先着地,可是上了跑步机得脚跟着地,不大习惯。”

下午训练时,孙进更是成为了话题焦点,只因为她中午多吃了一份土豆炖牛肉,遭到徐明和柴亚颖两位姐妹的玩笑“攻击”和鞭策。她的比赛口号是:健康最快乐!

#### 5号:为了妈妈,拼了!

“使点劲,不要怕打疼了自己。”听完教练的话,柴亚颖就下了狠劲儿,一下一下不停地捶打着自己的双腿,有人喊疼的时候她一声不吭。虽然是女孩子,但无

论跑步、上跳、压腿,她一定是最用力的那个。

她原来的减肥宣言是“要么瘦,要么死”,后来听说要上报纸,改成了“为了妈妈,拼了!”

### 对话教练

总教练韦晓珍:

#### 节食熬夜不可取

27日,5名选手正式开练前,总教练韦晓珍给大家讲解了健身的小常识。

考虑到外面的阴雨天,韦晓珍对选手们的健身课程进行了临时调整,降低了选手们的运动量。“减肥先要保证健康。”韦晓珍解释说:“今天天气过于潮湿,大强度运动过后,人体毛孔大开,很容易让寒气进入体内,导致抵抗力下降,甚至出现感冒症状。”而节食,也是她不建议选手采用的减肥模式。“节食不但不会帮助减肥,反而会让你在减肥后期瘦得更慢,健身减肥的过程中不能刻意节食。节食能在有限时间内让身体瘦下去,但一般7天后都会出现反弹。”

韦晓珍给出的食谱是:“上午一碗粥,中午一碗(饭量大者可吃两碗)米饭加小菜,晚上不吃或只吃一碗粥。”

“还有不能熬夜,晚上11点前入睡,不然身体会因耗能严重吃不下。”

本报记者 杨薪薪

### 互动

#### 为勇敢者加油

27日上午9点,“我是减肥王”比赛正式开始,一个月的残酷特训只有一个减肥王名额,谁能问鼎?

1号选手“顶梁柱爸爸”于晓波,2号选手“坚强司机”梁滨,3号选手“自信女孩”柴亚颖,4号选手“全职太太”徐明,5号选手“时尚老师”孙进,这些选手中你更看好谁?如果想为您喜欢的选手加油,读者可编辑选手序号或姓名,发送至18766523492,送上您的支持和祝福。

本报记者 杨薪薪 孔雨童

1号

“顶梁柱爸爸”于晓波  
年龄:32岁  
目前体重:346斤  
减重目标:50斤

2号

“坚强司机”梁滨  
年龄:32岁  
体重:249斤  
减重目标:30斤

3号

“全职太太”徐明  
年龄:32岁  
体重:162斤  
减重目标:40斤

4号

“时尚老师”孙进  
年龄:50岁  
体重:136斤  
减重目标:20斤

5号

“自信女孩”柴亚颖  
年龄:24岁  
体重:190斤  
减重目标:30斤