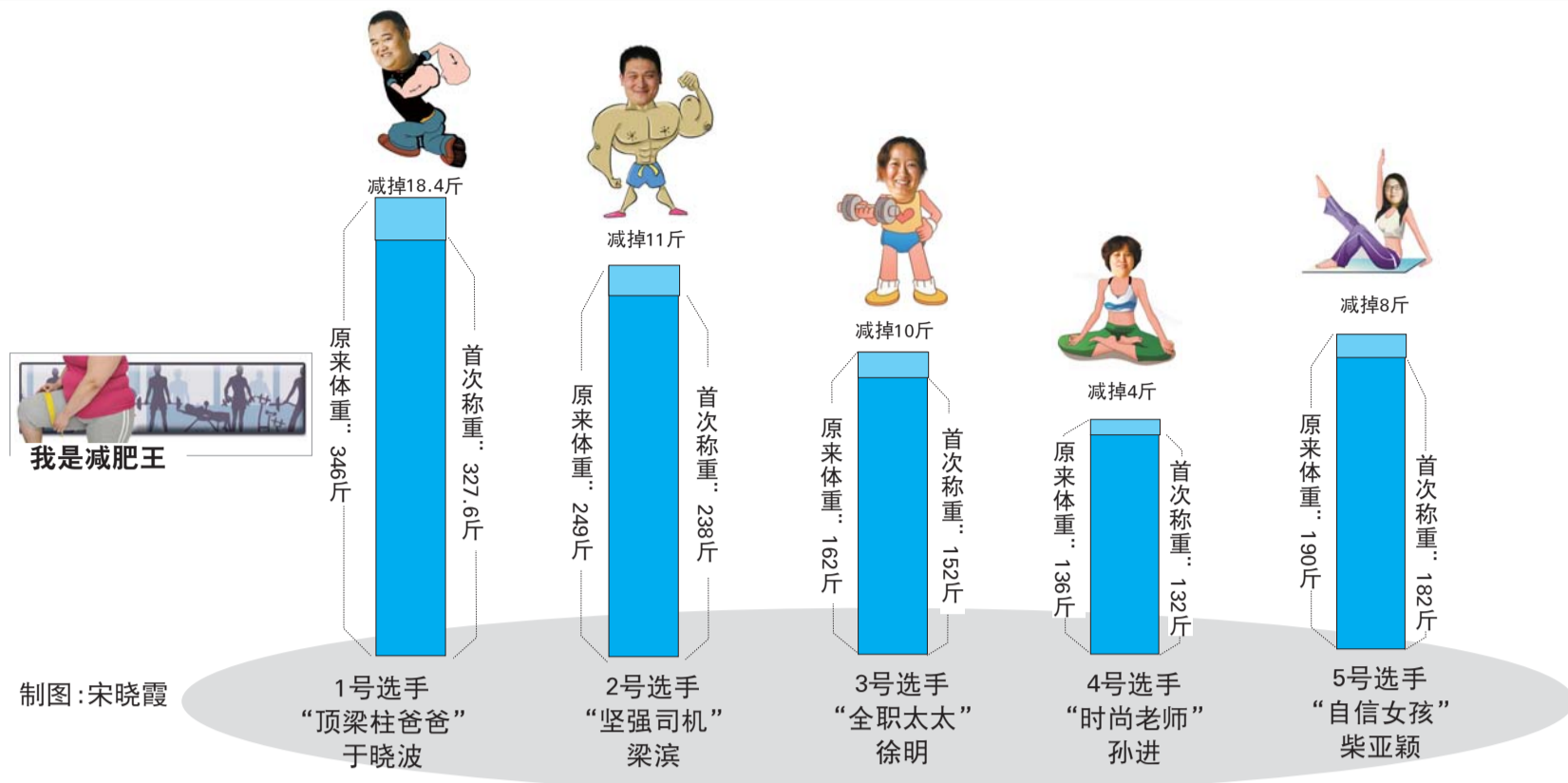


“我是减肥王”



训练12天,于晓波减掉18.4斤!

本报“我是减肥王”活动首次称重,5名选手各减4-18斤不等

本报3月10日讯(记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐) 3月10日下午,本报“我是减肥王”活动的5位选手迎来了首次称重。称重结果出乎在场每一个人的意料,也让选手们兴奋不已:1号选手于晓波掉体重最多,达到18.4斤!减得最少的4号选手“时尚老师”孙进也减掉了4斤。

10日下午3点30分,训练接近尾声,新动力健身指导教练杨振佳安排大家进行首次测体重,以检测12天以来的训练成果。“我先

来!”来到测体重的屋里,1号选手于晓波自告奋勇地要上秤。只见于晓波做了一个深呼吸的动作,稍稍停顿,就站到了测量体重的仪器上。

“163.8公斤”,技术人员还未说完,现场就已经开始了欢呼,“这么厉害,之前是346斤,现在减了差不多20斤(18.4斤)了!”2号选手梁滨依稀记得于晓波当时的体重数据,激动地喊了出来。

“当时心里没有底,并不知道能减多少,是不是可以达到心

中的目标。”事后,于晓波告诉记者,站在测重仪上的时候,其实内心既期待又忐忑。测完体重后,于晓波高兴地说,这些天明显地感觉到自己的裤腰带松了,对此2号选手梁滨也有同感。

看到1号选手于晓波的成果,其他选手也都按捺不住心中的激动,开始踊跃上前要求测体重。经过一轮称重发现,1号选手“顶梁柱爸爸”于晓波减掉18.4斤,2号选手“坚强司机”梁滨减掉11斤,3号选手“全职太太”徐明

减掉10斤,4号选手“时尚老师”孙进减掉4斤,5号选手“自信女孩”柴亚颖减掉8斤。

“妈妈,我瘦了8斤。”很明显,眼前的柴亚颖有些不敢相信,急于要告诉妈妈这个好消息。

对于选手们的减肥效果,也让新动力健身技术总监韦晓珍感到高兴,“估摸着徐明体重会掉得很明显,没想到还是让于晓波暂时拿了个第一。”

对此,韦晓珍解释说,减肥

效果肯定与选手们平时的表现密切相关,“效果是否明显,取决于选手体重基数大小、饮食配合、基础代谢能力和运动能力四个方面。”韦晓珍告诉记者,因为于晓波的体重基数大,基础代谢能力强,且饮食配合与运动能力都比较好,所以减肥效果更为明显。

对于后期的训练,韦晓珍说,将针对选手们不同的身体条件,开展不同的训练计划,做到因人而异,健康减肥。

隐形摄像机

为改善疲劳状态,现场做起游戏

3月10日,“我是减肥王”比赛活动进行到第12天。随着时间的推移,看似“无止境”的训练还在继续加大力度,参赛者们各有说不出的痛苦。继5号选手柴亚颖因节食出现身体不适,年龄稍大的4号选手孙进老师最近也越感到筋疲力尽。为了照顾5名选手身体和情绪上出现的波动,新动力健身技术总监韦晓珍决定开始游戏训练。

“大家一起玩个老鹰抓小鸡的游戏吧。”韦晓珍告诉大家。一听到玩游戏,5名选手都来了兴致。不过玩起来才发现,游戏虽然简单,但对他们而言,可以说是“高难度”动作。输掉的选手要做50个仰卧起坐,这样的惩罚让选手们玩得十分卖力。

“肉太厚,抓不住,咪溜一下就松手了。”游戏一开始,跟在两位男士身后的徐明,不小心掉了队,不得不接受惩罚。而在下一回合中,当选手孙进抓



住于晓波和梁滨时,高兴得又笑又跳:“啊——抓住了抓住了!”几个回合下来,大家玩得亦乐乎。

针对选手们出现的疲劳状

态,韦晓珍告诉记者,随着运动时间推移,及运动过程中疲劳度的增加,选手在身体和精神上都会出现劳累,运动欲望下降等情况,“这个时候有必要做

一些运动调整,通过游戏刺激运动神经兴奋,让大家再一次高兴地去锻炼。”韦晓珍说。

本报记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐

为了缓解选手们的疲劳状态,训练现场,教练和大家做起了“老鹰捉小鸡”的游戏。本报记者 韩逸 摄

读者互动

为心中的“减肥王”加油吧

12天训练后,一直埋头苦练的1号选手于晓波,这几日心态平稳;2号选手梁滨除了做运动时表情严肃,其它时间总是乐呵呵的;3号选手徐明比初训时话少了些,还在用毅力支撑着热情;4号选手孙进虽有些力竭,但还是一直坚持着;5号选手柴亚颖经过上周的风波,已经恢复正常,信心满满地向前方迈进。

“我是减肥王”,谁是最终赢家?1号“顶梁柱爸爸”于晓波,2号“坚强司机”梁滨,3号“全职太太”徐明,4号“时尚老师”孙进,5号“自信女孩”柴亚颖,这些选手中你更看好谁呢?

为您喜欢的选手加油,请编辑选手序号或姓名,发送短信至18766523492,送上您的支持和祝福。如果您支持的选手最终获得减肥王冠军,本报将为您送上神秘大奖。

本报记者 杨薪薪

对话教练

O、B两种血型的人群最容易胖

本报记者 杨薪薪

针对5名选手的减肥效果检测,新动力健身技术总监韦晓珍也从选手的血型方面给予了解释:一般情况下,B型血和O型血体重掉得最快,而A、AB两种血型的人群体重掉得慢,当然也更不易反弹。除了A型血的于晓波属例外,体重下降相对明显的梁滨、徐明和柴亚颖都是O型或B型血。

韦晓珍介绍,相对来说,B型血与O型血最容易胖,且多是遗传基因导致的生理性肥胖,主要表现为虚胖。健身减肥的过程中,可适量补充鱼、肉。相比较而言,A型血人群一般都由胃酸过少,不能有效吸收鱼、肉,健身减肥过程中尽量避免食用鱼和肉,摄取植物蛋白较好,比如大豆等谷物。“A型血的肥胖,多数是由于蛋白质摄取过量导致的肌肉型肥胖。”韦晓

珍说。

虽然B型血和O型血人群体质相对较好,但容易患高血压、痛风等病症,需要多运动、多出汗;AB型血的人群肠胃敏感,应摄入适量有益菌,调节肠胃,避免出现肠道性疾病,“AB型血人群的肥胖多半是由内分泌紊乱导致。”

得知5名选手都有良好的健身减肥效果,韦晓珍在高兴之余,也告诫大家,切不可因一

时高兴而打乱习惯,否则将前功尽弃。“人体的大循环每3个月一次,不论是增重还是减肥,一旦有了效果,且养成良好的习惯保持3个月,则后期再反弹的可能性会很小。”韦晓珍介绍,这些都是人体的自我保护机制导致的。

生活中,如果您有什么健身或减肥的困惑,欢迎致电本报咨询热线18766523492,届时将对市民的问题逐一解答。

国网蓬莱供电公司

“三部曲”模式助力项目开复工

本报讯(记者 闫丽君 通讯员 张军苗 王冬梅) 近日,国网蓬莱市供电公司结合当前实际,大力推行“超前介入、跟踪服务、全程保障”的服务“三部曲”模式,为项目开复工“跑步开走”提供坚强的组织保证和良好的外部环境。