

“我是减肥王”



我是减肥王

◀减肥大赛进入最后阶段,每位选手都信心满满。本报记者 韩逸 摄

▼两位男选手情绪高涨,誓要比拼到底。

还剩最后5天,选手们“拼了”

本周日,本报将携5名选手举办“我是减肥王”分享会

本报3月25日讯(记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐) 25日,“我是减肥王”活动进入最后倒计时。截止到18日第二次测体重,于晓波已减重23.6斤,其余选手也均见成果。谁将问鼎减肥王,请读者密切关注本报近日报道。

3月25日,距离比赛结束还有5天时间,而接下来这几天也成为选手能否胜出的一个关键期。相较于之前选手们总是主动要求休息的状态,目前,5名选手几乎都开始为自己增加了训练量,教练要求做完30个动作休息,选手们往往要练上50个才肯停下来。

记者了解到,目前除了4号选手孙进心态相对“平和”,其余4名选手都想最后拼一把,争做减肥王,“想拿冠军,最后一周拼了!”3号选手徐明说道。

“想拿冠军,但更重要的是想通过评比给自己一个认可。”在选手于晓波看来,虽然目前自己体重掉得最多,但仍对夺冠心存担心,“毕竟我的身体基数最大,减肥容易得多。”

说起最初的减肥目标,5名选手均表示有困难,新动力·运动汇技术总监韦晓珍介绍说,一直以来训练方案

的制定,都不是按照他们的减肥目标,而是根据不同人的承受能力,为的就是健康减肥。

您是否想知道,谁将问鼎最后的减肥王?是否想了解和选手训练背后不为人知的故事和减肥健身经验?3月30日(本周日)本报邀请您参加“我是减肥王”分享会。

本次分享会除了现场公布评选结果并对“减肥王”颁发大奖外,5名选手也会进行减肥经验分享,并接受大家提问。本报还将邀请新动力·运动汇健身资深技术指导

练到场,为“胖友”开办减肥讲座,现场答疑解惑。

活动当日,所有到场的胖友均可获赠由新动力·运动汇提供的价值1980元的权益卡一张。想要参加的胖友赶紧报名吧,报名电话18766523492。此外,热爱健身娱乐的市民也可加入本报QQ群:320463552,本报将不定期举办娱乐和健身比赛。

“我是减肥王”分享会活动时间定在3月30日上午9:30,活动地点在莱山银座商城6楼新动力·运动汇新动力健身,究竟谁是最后的减肥王,等你来见证。

对话教练

担心成为女汉子 女性健身存误区

担心锻炼长肌肉块,肌肉变硬、增粗,成为“女汉子”,女性健身者多排斥力量、器械,和抗阻力训练等项目。对此,新动力·运动汇技术总监韦晓珍表示,女性在健身中往往存在误区,其实想要拥有完美的身材,必须借助抗阻力和器械运动,只有这样才能产生线条的美感。

韦晓珍介绍,女性一旦到了30岁-35岁的年龄,基本都会伴有肌肉质量下降,出现肌肉松弛的症状,主要集中在面部、手臂、腹部,表现为人们常说的“法令纹”“蝴蝶袖”“游泳圈”,“这些都需要借助抗阻力和器械运动来增加肌肉含量,提高肌肉弹性,美化肌肉线条。”

女性健身者不能讳疾忌医,不能因为担心长肌肉就不进行器械锻炼。韦晓珍坦言,即便是想要长肌肉也不是件容易的事情,“长肌肉唯一的方式是让肌肉在锻炼过程中拉伸、用力,同时有蛋白的摄取。”韦晓珍解释说,两个条件缺一不可,即便是男性健身者也需要长期的锻炼才能有效果,而女性要比男性更为困难。“也有个别女性存在锻炼中容易长肌肉的情况,但这主要是因为自身雄性激素过多导致的,而且需要大量运动。”

鉴于女性健身者的健身误区,韦晓珍称,正常来说,30岁以后的女性,都应该保证每周2次的肌肉运动,每次30分钟-60分钟为宜,只有这样才能提高自身新陈代谢,提高细胞含氧量,疏通血管,延缓衰老。

本报记者 杨薪薪

隐形摄像机

选手们减肥,亲友团助威

于晓波的妈妈许下物质鼓励:今年要减掉100斤,马上给换车

本报记者 杨薪薪

经过三周多的跟拍,本报“隐形摄像机”栏目迎来最后一周的“拍摄”。在胖达人都咬紧牙关苦苦训练时,他们身后默默支持的家人也从未停歇。记者于3月25日分别来到了1号选手于晓波和3号选手徐明的家中。

1号选手于晓波 一人减肥,全家人吃素支持

下午2点,记者见到了于晓波的父母。“我家小波这段时间特听话,下定决心了,从未有过的积极!”晓波母亲激动地说,看得出晓波已经尽力了,明显看出瘦了不少,原来346斤,现在已经减到了322.4斤。

而为了儿子这次能够减肥成功,于母还拿出物质鼓励:“你要是今年年底能减掉100

斤,马上给你换车!”记者了解到,目前于晓波开的是一辆夏利车,已经开了四五五年了。

于父在一边补充说,“就怕他吃不好,包饺、炒菜,从来离不开肉。”而参加“我是减肥王”活动以后,在一个月的时间里,于晓波一口肉都没吃,连油都没见过。

聊天中,于晓波母亲不经意间说出这样一个事实:这连

续一个月,于晓波每天都吃着不放油的饭菜,全家人竟然三餐作陪,跟着他素食到底,从不另外做好吃的。

看着于晓波现在连肉和蛋都不吃,父亲坦言,“还是非常心疼的。”但只要能够科学减肥,他还是希望儿子坚持下去。

“到今年年底,(儿子)能减到200斤就是我最大的心愿。”

于晓波的父亲告诉记者,他觉得儿子拿不拿冠军已经不重要了,因为儿子丢失的精气神儿又回来了,这比什么都强!

3号选手徐明 成了小区里的“健康达人”

25日上午11点,记者敲开了徐明的家门。徐明的“萌神”女儿小溪赶紧跑了过来,因为知道自己的妈妈最近在参加减肥活动,看到记者就兴奋地叫道:“胖妈妈变瘦了!”小溪留着可爱的娃娃头,不断地冲记者点头,高兴得手舞足蹈。

徐明的母亲告诉记者,在这近一个月的活动中,女儿的

确变瘦了,也变漂亮了。虽然训练很辛苦,但在母亲眼里,女儿“干劲十足”。

徐明父亲哈哈一笑说,自己对女儿能否拿冠军这事,并没有什么刻意的要求,“只要她自己觉得身体健康,不是冠军也没啥。”

徐明父亲还透露,徐明减肥这段时间,小区好多看报的

人也都知道了她参加“我是减肥王”这件事,常常路上遇见就给她加油,而徐明自己也是每天下了楼就兴冲冲地跟小区里的人宣传,怎么减肥,怎么健康饮食等等,俨然成了小区里的“健康达人”。小区里的熟人更是忍不住叫道:“这么短时间,徐明像完全变了个人,都快成我们的偶像了!”

过吉祥年,送
吉斯果园
给健康加上“小金罐”
创发酵型果醋饮品领导品牌

JISI 吉斯集团 健康产业兴 吉斯中国梦
地址:烟台市牟平区师范路426号 业务电话: 4237199