

“我是减肥王”



整理环节,通过脚踩放松肌肉,大家疼得龇牙咧嘴。 本报记者 韩逸 摄



我是减肥王

选手们哭爹喊娘,终于熬过低谷

为了给大家加油打气,柴亚颖现场高歌

本报记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐

吃饭定量、锻炼加强、捶腿、踩肌肉、跑步、出汗 ……截止到3日,本报举办的“我是减肥王”特训比赛已经进行了5天。在这5天的训练中,5位选手拼尽全力,挥洒汗水。虽然严格的训练让现场几度“哭爹喊娘”,但大家相互加油打气,一路拼到了现在。本报“隐形摄像机”栏目一直跟拍特训实况,现和大家分享一下近三天来选手们的减肥纪实。

痛苦!全员陷入低谷

1日上午9时30分,刚刚从跑步机热身下来,指导教练杨振佳就指示大家敲打大腿,加速血液循环,辅助减肥。

“全职妈妈”徐明一边敲腿一边大喊:“妈妈呀!疼死了!”稍后又鼓励自己:“权当生了个孩子啊!”她的话让周围的人哭笑不得。与徐明不同,梁滨还在一个劲儿地推销他的“自由落体式”砸法——

拳头举得高高的,自由落下来,砸自己。“这样砸得狠!”

虽然选手们一个个“嘴硬”,但记者看得出,大家确实已经筋疲力竭,现场“啊”“啊”叫声一片。

年龄较大的“时尚老师”孙进,一度觉得自己坚持不下去了,想要暂停训练。但她的想法遭到了大家的一致反对。“我的偶像就是我自己!”为了让自己坚持下去,孙进想出各

种办法为自己鼓劲。

熬过了上午的训练,5名选手松了口气,得知下午是单车训练,本以为轻松好玩,但真练起来大家又傻了眼。“原来它也不是玩儿的!”徐明说如果这次她瘦回去,“打死也不会再胖起来了!”

据教练介绍,1日是特训的第三天,选手们迎来了第一个训练低谷,经受着各种疲惫、痛苦和压力。

惊喜!终于摸到肋骨了

好在罪不是白受的,2日一早柴亚颖就兴冲冲地告诉记者:“昨天回家我突然就摸到肋骨了,这在以前都不敢相信!”训练时累得“生不如死”,

但选手们依然坚持着,慢慢地,5名选手把训练当成了一份快乐的过程。2日下午的训练中,为了给大家鼓劲儿,柴亚颖大声唱起歌来,这一唱激

起了所有选手的热情,大家又重新鼓足了劲儿,投入到训练当中。

在现场,柴亚颖唱的最多的就是《水手》。

放松!练了高温瑜珈,浑身舒展多了

3日上午9点,选手们并没有像往常一样上跑步机,而是直接跟着教练进了高温瑜伽房,进行简单的瑜伽训练。

一个小时下来,大家浑身的肌肉似乎都放松了下来。徐明说,练了瑜伽以后再训练,感觉没前两天那么累了,浑身也舒展了。

据新动力技术总监韦晓珍介绍,正常情况下,在一个月的训练周期中,选手们会在第3天、第7天和1个月结束后,分别出现一次低谷状态。前方还有三周的训练等待着他们,随着强度不断增大,她们还能撑多久,谁才能达到目标,依然是个未知数。

怕女儿吃不着难受把大包子藏起来

从参加“我是减肥王”开始,每晚回到家,柴亚颖最重要的一件事就是给妈妈汇报当天的情况。而每天早上柴亚颖出门前,妈妈最要紧的事就是检查柴亚颖的包里有没有茶、零食等“违禁”物品。这对母女为了一个共同的目标,用不同的方式表达着对彼此的爱。

1日晚上,因家里有客,妈妈专门沏了大红袍,包了大包子,但为了女儿减肥大计,还没等女儿回家,妈妈就已经把大包子藏了起来。“平时亚颖最喜欢吃我包的大包子,之所以藏起来,主要担心看到后不能吃她心里难受。”妈妈说。

一直因为女儿肥胖而自责的妈妈决定,不管做什么,只要自己能做到,就会全力支持女儿,用自己的耐心和信心做女儿坚实的后盾。

本报记者 杨薪薪

国网莱州市供电公司

“六到位”给力春检

本报讯(通讯员 赵冬) 2月28日,莱州市供电公司采取“三种人”素质到位、宣传发动到位、生产指挥到位、事故隐患评价到位、后勤服务到位、安全监督到位“六到位”措施,防止各类事故发生,给力春检现场安全,促进各项工作有序进展。

御品膳食通自然畅通

健康常识:膳食平衡,自然畅通,忌一泻了之!【御品膳食通】是在传统中华药膳配方的基础上,进行现代化深加工而成。只需每日晚餐后膳食补充,即可改善膳食结构,自然消化8—12个小时,养成每日上午定时、自然、舒适排便!每一公斤本品,需几十公斤“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、绿茶、菊花”食材,发挥“多种膳食纤维和助消化、不上火、碱性食物”协同作用,物理作用催进肠蠕动。

其食用量随排便舒适度增加而可以逐步减量,绝无依赖与毒副作用,且食用半年以上,做肠镜对比检查可发现:黑肠明显转向健康红润!
专利号:ZL201210112836.1
免费试用,事实说话。
外地新顾客可申请先服用后付款。
御品膳食通:新闻中心
上芥东路与四眼桥街十字路口西50米路北
咨询电话:

15965154859

对话教练

体重反而增了2斤,这是为啥

经过3天的训练,“时尚老师”孙进意外发现,自己的体重不降反升,由最初的68.3kg增加到69.3kg。2日上午,孙进把这一消息赶忙告诉了指导教练。对此,新动力健身技术总监韦晓珍表示,最初体重上升属正常现象,“虽说是个例,但这却是个好消息”。

韦晓珍解释说,体重上升从侧面证明了健身带来的

效果,通过健身运动,身体的吸收和代谢功能改善,随着训练时间增加,后期体重将开始不断下降,“这也和我们一直坚持的健康减肥理念相同,在合理膳食、注重养生的基础上,制定独特的健身方案。”

据韦晓珍介绍,考虑到倒春寒节气和选手的适应期,训练方案已经做出相应调整,第

一周的训练量相对较小,防止选手出现不适症状。此外,根据计划,近期将开展运动式放松训练和瑜伽项目,“选手在运动的过程中会产生身体代谢物乳酸菌,进而出现酸、痛、胀等身体失控现象。”经过放松训练,也将为后期训练做准备。

本报记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐