

“我是减肥王”



▲休整过后,重新归队的柴亚颖看起来信心满满。 本报记者 杨薪薪 摄

◀5名选手在进行自身抗阻力运动,相比之前的训练,有些困难。 本报记者 杨薪薪 摄



“我是减肥王”再现小插曲 偷偷节食,柴亚颖差点晕倒

本报3月5日讯(记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐) 经过近1周的适应训练,5名选手都已进入状态,就在大家都认为一切将变得常规化时,出人意料的事情发生了。3日下午,刚从跑步机下来,准备器械训练的柴亚颖突然感觉到头晕。这场变故让柴亚颖暂停了一天训练,原因则是她中午偷偷节食了。好在5日,坚强的柴亚颖再次归队。

3日下午2点30分左右,满头大汗的柴亚颖正准备器械训练,但还没开始,就感到一阵头晕。“看到眼前的人都变小了,一下还出现4,5个。”柴亚颖说,

当时她已经停了下来,并用手不断按摩头部。正是这样的举动引起了指导教练杨振佳的注意。得知柴亚颖头晕,杨振佳赶忙扶柴亚颖坐下休息,其他4名选手也手忙脚乱地赶来帮忙。

“他们递给我2块糖,吃了糖休息了一会,身体好了很多。”柴亚颖告诉记者,接下来的锻炼中,又再次出现类似症状。对此,柴亚颖认为,可能是由于中午吃饭过少导致的。“中午吃了一个苹果,米饭只吃了几口,距离教练要求的标准少了很多。”柴亚颖说。

因身体不适,4日上午,在教练的敦促下,柴亚颖来到医院做

检查,检查结果没有大问题。

4日下午,见到记者,其余4名选手纷纷向记者打听柴亚颖的消息,“柴亚颖小姑娘很不错,真希望她能继续跟我们一起坚持下去。”4号选手孙进担心地说。据了解,柴亚颖的妈妈已经得知她的状态,劝她休息几天,但柴亚颖始终坚持训练,5日上午,说服了妈妈,她再次来到训练场地,开始训练。

新动力健身技术总监韦晓珍表示,柴亚颖出现头晕,主要是因为营养摄入不足,吃饭太少导致。“柴亚颖在减肥上有些急于求成,运动量过大,同时吃饭太少。”按照柴亚颖的体质和

运动量来说,中午必须保证1-2碗米饭,才能维持身体正常运动消耗。

“中午吃不够米饭,(训练时)你就在边上看着就行了。”为防止再次出现不适症状,韦晓珍向柴亚颖下了“通牒”。

除此以外,韦晓珍还叮嘱指导教练杨振佳,注意选手在训练过程中出现的变化,“尽量减少她(柴亚颖)头部低于心脏的运动,以防急性晕倒,同时每隔10分钟测量一次柴亚颖的心率,若每10秒钟心跳超过15次,要减少训练量并适当休息。”韦晓珍称,这两天会让柴亚颖注意适度训练。

读者互动

场内出状况 场外人气却最高



5号选手
“自信女孩”柴亚颖
减重目标:30斤

训练场内,因为私下节食柴亚颖突然头晕并暂时休整;而在场外,柴亚颖却收获了最高的短信支持。截止到本月5日,记者共收到86条读者的祝福短信。其中,支持柴亚颖的读者人数最多,达到33条。柴亚颖也暂时获得第一周的“人气选手”称号。在她最艰难的时刻,读者们给她送上了满满的祝福。我们摘录了部分读者的支持短信,给5号选手柴亚颖加油打气:

读者186****2644:看报纸一直关注着你们,想给里面那个胖胖的,却很努力的“自信女孩”加油,我曾经也有减肥的经历,告诉世界,我们要美丽!

读者133****8220:支持自信开朗的阳光女孩柴亚颖,希望她减肥成功,并且在本次减肥王大赛中夺得冠军,加油!

读者133****7633:亚颖,加油,你是最棒的,天马物业的哥哥姐姐叔叔阿姨们全力支持你,相信自己!

读者150****1208:最近经常在报纸上看到这一群胖达人艰苦的减肥过程,想给那个胖胖的女孩柴亚颖加油。为了妈妈(减肥)的坚持,让我感动。

读者134****1521:柴亚颖加油,你是最美丽自信的女孩儿,一定拿冠军!

“我是减肥王”,谁将问鼎?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,这些选手中你看好谁?

想为您喜欢的选手加油吗?读者可编辑选手序号或姓名,发送短信至18766523492,送上您的支持和祝福。最终猜中的选手将获得本报送出的神秘大奖。

本报记者 杨薪薪

隐形摄像机

于晓波:仰卧起坐起不来咋整?

5日下午两点半左右,眼看免不了仰卧起坐,“顶梁柱爸爸”于晓波先来了个深呼吸调整好心态,然后又无反顾地躺了下去,然后一遍遍起身。

教练要求做50个仰卧起坐,这却花了于晓波整整5分

钟时间,而别人只需要2分钟。起身过程中,于晓波突然眉头一皱,赶紧停下来揉肚子:“哎呦肚子抽筋了!”此时的于晓波还差20个仰卧起坐没有做。他一边擦汗一边挤挤肚子上的肉,一脸严肃地说:“这可是

动力啊!”

在各种运动器材的“轮番轰炸”下,于晓波还是“兵来将挡水来土掩”,没有丝毫退缩,无论教练安排什么训练,他都认真地,点点头擦擦汗,开始新一轮任务。

徐明:大家目测,她是瘦得最快的

“我的肉啊!赶紧下去吧!”5日下午3点35分左右,下了跑步机,“全职太太”徐明也开始做仰卧起坐。

刚开始做前几个时,脸上还挂着笑,但一会儿就笑不出来了,做了20个以后,徐

明更是累得停下来直喘气。还连连拍打自己的肚子,呼唤自己的腰能继续瘦下去。虽然3分钟的过程很痛苦,徐明脸上时不时的笑容却泄露了她对现状的满意和对最终结果的期待。

据观察,徐明整个人已经完全瘦了一圈。众人都说,目测而言,她的体重是掉得最快的那个。

本报记者 杨薪薪 实习生 潘璐璐

减肥不能急于求成!节食减肥药需慎重

本报记者 杨薪薪

针对5号选手柴亚颖在减肥过程中出现的问题,和减肥过程中存在的误区,记者咨询了新动力健身技术总监韦晓珍。韦晓珍介绍,很多人的减肥方式存在问题,这样不但会导致减肥失败,严重者甚至会危及自身健康。

据了解,不少减肥者都会选择节食的方式。韦晓珍说,这种减肥方式短期内可能有效,但后期体重并不会持续下降,长期节食导致身体热量达

不到需求,身体会启动自我保护机制,通过吸收自身蛋白质为代价,维持身体各器官正常运转,进而出现虚胖现象。“即便是不运动,人体每天也需要消耗能量,一般情况下,女性每天需要消耗1800卡路里的热量,而男性则要消耗2300卡路里左右。”

只有摄入的热量高于维持身体运转的最低标准,才有可能通过运动的方式,将脂肪能量转化后消耗,达到瘦身的目的。“也有人因为嘴馋,同时又不想变胖,吃下食

物后故意呕吐、或者吃泻药,这些举动存在一定的危险性,很可能会伤及肠胃。”韦晓珍告诉记者。

另外,韦晓珍还表示,服用减肥药需谨慎,部分人群可以采用减肥药减肥,但多数人并不适合,尤其是虚胖的人。“减肥药虽然可以快速减肥,但基本只是限于肠道“瘦身”。一旦食用减肥药后造成内分泌系统紊乱,虽说瘦了下来,但势必造成免疫力下降,影响身体健康。”而停止食用减肥药后很可能造

成身体反弹,因此,盲目使用减肥药并不可取。

正确的减肥方式是什么呢?那就是有氧运动+抗阻力运动!韦晓珍说,以青少年为例,代谢旺盛,体力、活力都很好,有氧运动提高代谢的同时可适当增加跳跃运动,提高骨骼的增长度。“有氧运动能减脂,而抗阻力运动可以塑形。”韦晓珍解释说,抗阻力运动主要是借助哑铃、大球、拉力带等器械完成,“运动中必须使劲才行”。两者的有机结合能有效减肥,并防止反弹。