

“我是减肥王”



于晓波最终摘得“减肥王”桂冠,女儿在他怀里拿着荣誉证书很是开心。本报记者 韩逸 摄



成绩公布栏

1号选手于晓波

一个月前:346斤

现在:316斤

成功减重:30斤

感言:“我和家人有着同一个愿望,就是身体健健康康,尽量瘦下来,今后我也会继续努力减肥到底。”

2号选手梁滨

一个月前:249斤

现在:230斤

成功减重:19斤

感言:“于哥(于晓波)都能坚持下来,我就坚持不下来吗!不管什么乱七八糟的运动,只要坚持,都可以很好的。”

3号选手徐明

一个月前:162斤

现在体重:142斤

成功减重:20斤

感言:“特别感谢能参加这样一个活动,这是我成为母亲之后,又一次找回了青春。”

4号选手孙进

一个月前:136斤

现在体重:128斤

成功减重:8斤

感言:“感谢齐鲁晚报和新动力提供的这个平台,这段时间我最大的收获就是友谊、健康和快乐。”

5号选手柴亚颖

一个月前:190斤

现在体重:173斤

成功减重:17斤

感言:“我因为从小身体就有点胖,所以内心也特别敏感。别人稍微瞅我一眼我也会心里难受。以后再也不管人家怎么看我了,我就是我。”

从346斤到316斤 他,成为“减肥王”

本报第一届“我是减肥王”活动圆满结束
选手于晓波月减30斤成功夺冠

本报3月30日讯(记者 杨薪薪) 一个月,汗水与艰辛,快乐与成长。30日,本报与新动力·运动汇联合举办的第一届“我是减肥王”活动圆满结束。最终,5名选手全部成功减重,减肥王的桂冠最终由1号选手“顶梁柱爸爸”于晓波斩获,他的减重成绩是30斤!减肥王于晓波同时也获得了由新动力健身提供的价值4580元健身卡一张。

“2014年2月27日,烟台,五名勇士踏上征程,用一个月的时间,完成自身蜕变……”30日上午9点30分,伴随着本报精心制作的减肥历程纪录片的播放,“我是减肥王”颁奖暨选手分享会在莱山区银座商城6楼正式开始。

30日上午10点左右,选手们进行一个月来的最后一次称重,并测试身体各项指标。最终,一个月的悬念被揭晓,原本346斤的于晓波,成功减重30斤,获得了本届

“我是减肥王”比赛的“减肥王”称号!

这一消息宣布的瞬间,于晓波高举双手,而他身边赶来助阵的小女儿也高兴得跳了起来。其他队员中,梁滨减重19斤,徐明减重20斤,孙进减重8斤,柴亚颖减重17斤。

新动力健身总监陈虹君介绍说,“减肥王”称号的评选并不是完全按照减掉的体重数量,还要看体内肌肉和脂肪含量的变化,“于晓波体重下降30斤,而身体内肌肉含量不降反增,同时身体水分与之前持平,也就是说他减掉的全部是脂肪,因此,相比于其他选手,减得效果是最好的。”

“不论是谁胜出,我们都是冠军。”——这是本报送给每一位选手的话。

本次“我是减肥王”比赛还设置了5个单项奖,分别是青春

大奖、最佳减重奖、最佳人气奖、最佳勇士奖、最佳型男奖,而他们的获得者分别是3号选手徐明,1号选手于晓波,5号选手柴亚颖,4号选手孙进,2号选手梁滨。徐明穿上漂亮的衣服,正如她所获得的奖项,她说,这是她成为母亲之后,又一次找回了青春。

在选手减肥经验分享环节,5名选手诚恳的分享和讲述让现场笑声阵阵。“感谢齐鲁晚报,感谢新动力,感谢这一个月收获的友谊。”5名选手坦言,1个月的训练对他们的改变很大,不仅是自身体质增强,更重要的是对生活与工作态度的转变。而以后的日子大家也一定会坚持下去,不放弃。

首届“我是减肥王”活动虽已结束,但是今后我们还会和读者一起,在运动中,向健康继续进发!



在经验分享会现场,选手们挨个上台讲述自己这一个月来的减肥经历,与大家分享减肥经验。本报记者 韩逸 摄

分享会特写

4号选手孙进>>

减重最少,但收获了友谊健康和快乐

在5名选手中,孙进体重减得最少,正如她所说的,“开始来的时候并不是想减多少体重,只是想能缓解下脂肪肝症状。”但即便是不怎么卖力,年龄有些大的孙进还是感觉十分吃力,“没过多久,膝盖就疼得厉害,有时候真的不想动。”

而这时候身边其他选手的关心,让孙进心中暖暖的,“当时柴亚颖就凑过来问我,‘大姐,你没事吧。’听到这样的话,当时眼泪就快流下来了。”回忆着当初的场景,孙进依然十分开心,直言这段时间收获最大的就是友谊、健康和快乐。

5号选手柴亚颖>>

重新找回了自信,“我就是我”

分享会现场,第一个上台发言的柴亚颖非常激动,接过话筒就讲起了自己的经历:“我因为从小身体就有点胖,所以内心也特别敏感。别人稍微瞅我一眼我也会心里难受。”因此她几乎每次出门时都戴着口罩或者围上围巾,曾

经有一次,当她一如既往地戴着口罩、围得严严实实去坐公交,还背着书包,但司机怎么都不让她上车,还有一个劲儿问她:“姑娘,你去哪儿?”直接就把她当成了恐怖分子,直到柴亚颖说出了详细的地址,司机才敢让她上车。

说起减肥营训练的事情,让柴亚颖印象最深的就是那次“小意外”,“因为我吃得少,训练中差点晕倒,但就是从那时开始,每隔十几分钟,教练就给我测一下脉搏,从未落下,真的很感谢教练。”

柴亚颖承认,这些年没少

减肥,但效果都不理想,“我非常感谢齐鲁晚报和新动力给我这次机会,让我重新找回了自信。”说到自己掉了这么多肉,她非常开心,“以后再也不管人家怎么看我了,我就是我。”

本报记者 杨薪薪



分享会结束后,5位选手带着孩子开心地和教练们合影。本报记者 韩逸 摄