

三湘好玩俱乐部 长沙健身房趣味之最②

三个月增肌10公斤?一年减重50公斤?这些都不是问题 你不能偷懒,教练连吃什么都要管:他们的训练最严格

# 不要被魔鬼训练吓倒



俱乐部的营养餐:米饭、蔬菜、牛肉。



教练形象很重要,曹思兵刻苦训练。杨桦 摄

长沙健身市场的价格战旷日持久,如今,只有英派斯、纽跃、中体倍力等少数几家俱乐部年卡价格仍坚挺在2000元以上。高端健身场所因何而贵?继上期关注长沙最具个性化服务的海东青俱乐部之后,17日,三湘好玩俱乐部健身报道组走进长沙高端健身房之一纽跃健身会所看个究竟。

“请您先做一次身体成分测试。”前台的顾问告诉记者。测试是免费的,在一台仪器上自然站立,握住手柄,几十秒钟后,一份包括身高体重、肌肉脂肪含量的测试报告便从电脑终端打印出来。

根据这份测试报告,会所的教

练曹思兵便开始与记者分析,身体哪些部位需要减脂,哪些部位需要增肌。“你自己有没有特别想要练的部位?”曹思兵表示,正式加入会员后,还将得到一份阶段性的练习计划,其依据就是测试报告和会员自身的需要。当然,你还可以通过私教完成自己特定的健身目标。

“高鹏,男,22岁,2009年锻炼3个月,增肌10公斤;刘凯,男,19岁,2009年开始减肥训练,一年后体重从140公斤减至89公斤。”在会员档案里,过程与结果都很详细。“在开始私教训练之前,我们会签一份协议,确保达到预期的效果。”曹思兵底气十足地告诉记者。

当然,要达成目标,你还得费一番苦功。“训练计划十分严格,练到一定阶段,总会遇到一个瓶颈期,这个时候,教练员就需要通过调节,帮他渡过难关,但任何情况下,我们都不会纵容偷懒的行为。饮食要严格控制,我们会督促会员关注自己的嘴。”曹思兵透露,曾有会员称他推行的是“魔鬼训练”。

不过选择私教意味着不菲的花销。一节私教课程少则近200元,多则500元,包年费用更是在万元以上。“单纯的健身,公共课就够了。选择私教,首先得看自己是不是真的需要,其次还得考虑承受能力。”曹思兵说。



▲ 2009年备战亚锦赛,Annie的肌肉有点“猛”。

▼ 相比之下,现在的她可以算“柔弱”了。



## 最具人气教练

### Annie:以雕刻肌肉为乐

你很难想象,一个女生愿意在三个月内把自己的浑身肌肉练得棱角分明,拿下一个“亚洲健身健美锦标赛女子形体冠军”,然后在非比赛期让自己的腰上长出点肥肉,“这样可以使线条更柔美”。在刚与柔之间,她在拿自己的身体不断尝试,以求获得更完美的“肌肉雕刻训练方案”。

Annie是纽约会所的私教,她的课程名为“形体塑形训练”,她自称以“雕刻肌肉为乐”。论人气,拥有近60名私教会员的曹思兵才是这里的“人气王”,但亚洲健身小姐的专业背景,让Annie跃居整个会所“最贵”的教练——她的一堂中级私教课时费达500元,即便如此,找Annie上私教课的会员依然络绎不绝。“我的工作,就是在学员打好一定的基础后,帮助他们把身体形态锻炼得更完美。”在她看来,形体的雕塑是一门美妙绝伦的艺术。

■记者 陈普庄

## 省健身协会:今年健身房里赛事多

还记得2009年本报举办的湖南民间大力士挑战赛吗?今后,这样的比赛还会更多。省健身协会第三次代表大会1月18日在长沙举行,作为新一届省健身协会主席,省体育局副局长孙平波在会上建议,今年要尽早敲定俱乐部健身赛事方案,让健身爱好者从各类比赛中获得更多乐趣。记者了解到,除了一年一度的健身健美锦标赛,今年省健身协会还将计划举办瑜伽、卧推等赛事。

■记者 陈普庄

## 互动平台

如果你想体验“魔鬼训练”,如果你想跟亚洲健身小姐练形体,请登录华声娱乐<http://ent.voc.com.cn/>“体育大本营”专区,点击相关主题帖报名或留言,我们帮你联系。

## NBA 战报 1月18日

太阳	129:121	尼克斯
爵士	101:108	奇才
公牛	96:84	灰熊
山猫	92:96	76人
猛龙	81:85	黄蜂
雄鹿	84:93	火箭
步行者	107:114	快船
小牛	89:103	活塞
国王	98:100	老鹰
篮网	100:109	勇士
魔术	106:109	凯尔特人
森林狼	102:113	开拓者
雷霆	94:101	湖人

## 新播客

1月19日(周三)	
08:30 热火 - 老鹰	CCTV5
09:00 公牛 - 山猫	新浪
15:55 澳网第二轮	CCTV5
1月20日(周四)	
04:00 足总杯 利兹 - 阿森纳	广东体育
08:00 澳网第二轮	CCTV5
10:00 小牛 - 湖人	腾讯

## 春节,我们去哪里寻春?

驴友们说,开平碉楼、香格里拉都不错

冬天来了,春天还会远吗?但在这里等春天,不如去寻找春天。春节在春天里度过,对于正在大雪中的湖南人来说,一定是一种别样的享受。



海陵岛美景。

### 游花市、看碉楼、漫步阳光沙滩

发起人:畅行天下户外  
活动简介:电影《让子弹飞》里的老百姓想去看看碉楼是很难的事情,本次活动跟我们去就轻松得多。活动第二天,队伍将开赴广东开平,去看看那些多层塔楼式建筑。  
我们还将去广州看花市,到“东方夏威夷”海陵岛寻找春天,感受大海、阳光、沙滩、海浪、椰树的南国风光。  
活动时间:2月4日8:00从长沙出发,8日返回长沙。  
活动费用:AA制。

### 香格里拉的篝火晚会

发起人:湘约户外  
活动简介:我们将参加摩梭篝火晚会,骑马体验茶马古道,徒步世界三大峡谷之一的虎跳峡,夜宿香格里拉。第四天,将来到本次活动海拔最高的地方——白马雪山(4292米)。  
注意事项:报名者年龄不得超过50岁。请确认自己的身体状况良好,有高血压、心脏病、其他疾病者请勿报名。  
活动时间:2月2日丽江出发,长沙出发时间:飞机提前1天,火车提前2天。2月7日丽江集合返程。  
活动费用:报价制。 ■记者 刘涛

更多活动和报名详情请登录<http://ent.voc.com.cn/>相关主题帖查询。

## 竞彩-亚洲杯

### 朝鲜非胜即负

1月20日凌晨,亚洲杯D组迎来最后一轮比赛,伊拉克VS朝鲜,阿联酋VS伊朗。

朝鲜队前两轮1平1负,但本场比赛如果战胜伊拉克,还有希望。但是相比起南非世界杯那支朝鲜队,现在的队伍组织能力下降,所以朝鲜也有可能被伊拉克打了反扑。

阿联酋VS伊朗的比赛基本没有悬念,实力更强的伊朗队将赢得这场比赛。

■记者 刘涛

## 本报推荐

2串1:伊拉克胜/负+阿联酋负,投50注

## 电视直播

1月20日(周四) 00:15	
伊拉克VS朝鲜	CCTV5
阿联酋VS伊朗	风云足球

## 亚洲杯战报 1月17日

日本	5:0	沙特
约旦	2:1	叙利亚