

行

2012年11月4日 星期日 编辑/刘玉锋 卢小伟 实习编辑/康蒙 版式/孔泠涵 校对/苏亮

挑战者11号:魏志刚
 年龄:40岁
 身高:175cm
 体重:85kg
 挑战项目:晨跑
 挑战宣言:生命在于运动,我是“马可波罗”战士!

点评:
 帅气稳重,透着成熟男人的魅力,自称是“形象主义者”,特别在意自己的小肚腩。自主创业的他应酬到凌晨两三点是常事。他说,参加挑战21天,正好有理由每天早点回家。

挑战者12号:孙子策
 年龄:19岁
 身高:175cm
 体重:70kg
 挑战项目:晨跑
 挑战宣言:克服惰性,让自己每天起床不用别人喊!

点评:
 脸上透着一股稚气,总是笑哈哈,他的音调永远都是往上扬,眼里闪烁着好奇的目光,黝黑的肌肤不小心“出卖”了他爱运动的事实,单纯阳光的小伙子值得期待。

挑战者13号:谢宁静
 年龄:35岁
 身高:152cm
 体重:60kg
 挑战项目:晨跑
 挑战宣言:为自己的健康而运动!



13

点评:
 个子小,力量大。她是一名白衣天使,在手术台上站十几个小时是常有的事,经常练“站功”的她有着非一般的耐力,平凡的外表下隐藏着一颗坚忍的心,期待白衣天使的“逆袭”。



14

挑战者14号:周诚武
 年龄:34岁
 身高:178cm
 体重:75kg
 挑战项目:晨跑
 挑战宣言:挑战21天,激情改变人生!

点评:
 憨厚稳重,不善言谈。他说,平时也锻炼,参加这次活动就想大家一起锻炼。不要小看沉默寡言的人,说不定他的坚持会让所有人刮目相看。



15

挑战者15号:陈建民
 年龄:30岁
 身高:165cm
 体重:59kg
 挑战项目:陈氏太极拳
 挑战宣言:淘汰258,挥洒太极拳

点评:
 戴副茶色眼镜,文质彬彬中透着些江湖气。他坚称,“一定不可以让亚健康影响我肩膀的宽度”。他也说,自己一直想学习太极,以此平静内心的浮躁。



注:选手序号按11月1日下午集合时的先后排列

11

锦囊

从11月5日开始,选手们就将进入紧张的21天挑战。心理方面应做好哪些准备?在晨跑和太极拳练习过程中应当注意什么?挑战21天专家团特意为选手们提供以下服务锦囊,如果你也正在或者准备进行相关健身活动,不妨也看一看。

第一周一定要挺住

刘正华 长沙市心理学会秘书长

- 1、万事开头难,第一天、第一周一定要挺住。每七天是一个行为心理变化的节点,要特别注意;
- 2、准备一个记事本(或者微博),每天起床第一件事就写下一句自我激励的话,或者晚上写下当天的感受;
- 3、心理疲劳比身体疲劳更容易出现,重复做同一件事首先要击败自我的惰性,不给自己找任何借口;
- 4、找一个同伴互相鼓励打气,或者互相比比看看,相约过完21天;
- 5、事先把自己近期一些重要事情处理好,告知亲友我将进入紧张状态,请大家给自己多鼓励、支持。

不要空腹练拳

李却非 湖南省太极拳高级教练,“挑战21天”太极拳教练

- 1、身体有疾病的请提前告知;
- 2、不可穿高跟鞋、皮鞋及牛仔褲;
- 3、不能空腹,需进食少量食物。
- 4、按教练的指导与太极拳的规则练习,勤学好问。

晨跑前做好热身

何磊 海东青俱乐部教练、“挑战21天”晨跑教练领队

- 1、晨跑前吃点碳水化合物食品,但不是早餐,饮水以200ml温水为宜;
- 2、穿着适宜晨跑的运动装备,如:宽松舒适的运动服。不穿皮鞋、帆布鞋,要穿专用的跑步鞋。
- 3、运动强度采用循序渐进原则,不应强度过大,随时监控自我感觉。
- 4、跑步之前一定做好热身运动,比如伸展、跳跃、使身体微微出汗。特别注意各个关节的活动,如膝关节、踝关节、腕关节。
- 5、晨跑结束后,20—30分钟后方可进食早餐。
- 6、准备好一条擦汗的干毛巾,一旦身体出汗及时擦干。

互动

挑战者PK,神秘大奖等你拿!

我们将在“挑战21天”专区开通投票通道,通过网络票数,以及专家团队对挑战者的核定,晨跑项目将评选出三个单项奖:最远距离奖(跑得最远)、最佳表现奖(坚持最好)、最佳人气奖(网友票数最高)。太极拳项目评选出两个单项奖:最佳表现奖(坚持最好)、最佳人气奖(网友票数最高)。胜出者将会有神秘奖品领取。

轻点鼠标,快给你支持的选手投票吧!

15位挑战者能否坚持21天,请跟我们一起围观和监督、加油。从11月5日活动正式开始,15位挑战选手的身体和心理变化,现场花絮,我们都会及时在华声在线“挑战21天”专题页面<http://t.cn/zlgQh81>及三湘都市周末新浪官方微博更新。您可以登录我们的网站,为你喜欢的挑战者投票,票数最高者将获得最佳人气奖,还等什么,轻点鼠标,快给你支持的选手投票吧!

投票参与方式

A. 网络投票:在华声在线“挑战21天”专题页面<http://t.cn/zlgQh81>,按页面提示为该挑战者进行网络投票。

B. 投票时间:2012年11月5日15:00—2012年11月26日17:00。

记者 卢小伟 实习记者 康蒙 王安琪 实习生 刘雍