

挑战二十一天

三湘华声全媒体
长沙市体育发展基金会
长沙市体育产业协会
联合主办

2012年由三湘华声全媒体主办的“挑战21天”活动,共有15人参加,基本全部坚持了下来;2013年由三湘华声全媒体、长沙市体育发展基金会和长沙市体育产业协会联合主办的“挑战21天·白领篇”活动第二季,队伍得到极大的扩充,参与人数达到了218人,但问题也随之而来,6月13日是开练的第一天,就有75人缺席,他们没到的原因,大部分是“没时间”。而参与了第一天训练的挑战者,纷纷发出感叹:“真累啊!”

■记者 刘涛 刘玉锋 卢小伟 王铭俊 实习记者 康蒙 实习生 叶竹



全力以赴,终于累趴下了。



记者在海东青、全力等俱乐部看到,挑战者练得很卖力。 实习记者 李健 摄

来了的都累趴下了 没来的都说没时间

三湘华声挑战21天活动正式开练 第一天挑战,应到218人,实到143人

练趴下

问世间情为何物,直教人大喊“挺不住”

尽管每家俱乐部健身项目不同,但挑战者在完成第一天的训练后,纷纷表示累。康祺俱乐部的吴红艳进行了1个小时的运动后表示自己都快累趴下了,“我想减腹来着,可估计是动作没到位,腹没减到,腰就疼咯,而且现在感觉腿都直不起来。”而闪亮俱乐部的挑战者在跑步机上跑了2000多米后,不少人东倒西歪,“现在感觉非常飘。”尽管很累,但很多人满怀理想。

问世间情为何物,直教人大喊“挺不住”。卡迪欧俱乐部的刘池珍跑了10多分钟,脸上就布满了汗水,她的目的是减肥。刘池珍是在7年前生完小孩之后胖起来的,

之前是96斤,生完小孩后138斤。刘池珍一直想和老公补照一套婚纱照,但苦于体型不好没有去拍。在“挑战21天”活动期间,她的目标是“减掉21斤,一天一斤,去跟老公拍一套美美的婚纱照”。

无独有偶,闪亮俱乐部的周璐也是为了爱情,今年24岁的周璐还没有男朋友,“这次参加活动就是为了减肥,然后找男朋友的。”尽管第一天训练后表示“腰酸背痛”,但她表示自己会坚持,“这次还没有瘦下来就嫁不出去了!”周璐说。周璐单身的消息在群里公布后,很多男性挑战者表示“突然充满了动力”。一个单身美女,相当于一针鸡血。

教练支招

消除疲劳,多吃水果蔬菜

第一天的训练结束后,大部分人表示腰酸背痛非常疲劳。闪亮健身俱乐部教练肖寻表示:“很多人平时锻炼比较少,出现疲劳的情况很正常。”为了让挑战者尽快消除疲劳,肖寻给出了自己的建议:“运动后多补充维生素,当然不是要他们去吃维生素片,而是多吃蔬菜和水果。另外,每天保证8个小时的睡眠时间。”

肖寻还强调,不能因为疲劳就不锻炼了,“身体越痛越要促进血液循环,这样才能消除疼痛和疲劳,这也是为什么健身需要坚持的原因。”他表示,一般情况,坚持锻炼10天左右,这种锻炼后疲劳的情况就会消失。

■记者 刘涛 刘玉锋

互动贴士

1、我是拍客

谁的笑容最美最甜?谁的动作最有范?“挑战21天”里,请随手用手机、相机捕捉那些快乐有趣的瞬间,用影像讲述挑战者、挑战家庭背后的故事吧。

2、“挑战21天”征文大赛

“挑战21天”活动里,你有什么样的挑战故事和心得体会?您是坚持锻炼多年的运动爱好者?或您身边有这样的亲人、朋友?你都可以写下故事,留住美好、幸福的记忆瞬间。

参与方式及更多详情,请加入“挑战21天”QQ群:101685742,或登录华声玩乐频道(<http://ent.voc.com.cn/>)“挑战21天”专区咨询。



闪亮俱乐部,女队员放松练习。 记者 刘涛 摄



出状况

出师未捷身先软,练了一阵脸发白

对于斯普瑞斯芙蓉店的柳锐来说,第一天的训练就为他敲响了警钟。23岁的柳锐运动不到两分钟,就满头大汗,脸色惨白,紧急呼叫教练“暂停”,“这是我近3年来第一次锻炼。”柳锐一边抹着额头上的汗一边说,“工作就是每天坐办公室,天天吃着外卖。”柳锐还告诉记者,他12点半才吃饭,刚一运动,就感觉食物在肚子里坐“海盗船”,导致反胃。经过短暂的休息后才再次回到挑战队伍中,跟随教练继续锻炼。教练曾兵提醒挑战者,在参加“挑战21天”的活动中,挑

战者可以把中餐时间稍微提前,从进食到运动之间尽量保持有45分钟到一个小时的休息时间。

在青力俱乐部,塑形组还发生了一阵轻微的骚动,只见一人退出队伍,漫步走向休息区。她是全思佳,训练了近一个小时后,突然感觉一阵头晕。“可能是血糖低吧。”教练尹高伟一边说,一边递给她一杯糖水。全思佳家住麓谷,在河东做销售工作,听到教练说自己血糖低很惊讶。尹高伟表示,按照全思佳的体测情况,如果21天能坚持下去,最受益的会是她。



缺席者

“没时间”,这是最普遍的理由

从第一天的出勤情况来看,没时间是很多人无法坚持健身的最大原因。总共218人参加,第一天就有75人缺席,而其中有仅仅缺席第一天的,另外的则没开练就选择了退出。

几乎所有的俱乐部都存在有人退出的情况。海东青俱乐部的曾辉辉告诉记者,她刚生完小孩,1米65的个头,现在有136斤,想在本次活动中减肥塑身,但现在只能放弃。“本来已经放弃母乳喂养,但奶奶回老家了,家中无人照顾小孩,现在只能在家给孩子喂奶,没办法。”更多的人是因为工作的原因。康祺俱乐部的陈昱杉在活动开始前打来电话解释:“昨晚公司临时通知出差,所以今天没能按时到,明天一定赶

过来参加。”当然,还有记错时间的、家里来了客人需要招呼的。

更让我们感到遗憾的是,还有不少挑战者还没开练就退出了本次活动。周晶告诉记者:“真的很想参加这次活动,报名的时候也很积极,但是经过考虑后发现,真的无法确保这21天每天中午都有时间。”王润松更是表示,公司每周会有2-3天中午需要开会。沈玉寒则表示,思前想后,还是觉得中午这个时间段不合适,而且太热了,所以也与同事选择了退出。