三湘都市报
http://cs.voc.com.cn
2013年7月28日 星期日 编辑/刘玉锋 实习编辑/康 蒙 校对/黄 蓉

挑战二十一天

健康自己做主 坚持就是胜利

联合主办: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

9位“挑战明星”获丰厚大奖,21天他们如何博得教练青睐?

年纪最大的选手与小伙PK成功 最“沉”的选手成功减肥12斤

中南大学博士周甜曾是“运动拖延症患者”,21天后她对健身有了新的体会;年纪最大的选手53岁的黄跃,曾公开向年轻小伙叫板,21天后他做到了……“挑战21天”结束,9家俱乐部各选出了一位“挑战明星”,并每人获得一台“好家庭”跳舞车。如此丰厚的大奖让大家羡慕不已,更好奇他们是如何博得教练青睐的?

7月23日,本报记者专访9位挑战明星,走近他们21天里的故事。

■文/记者 刘玉锋 刘涛
实习记者 康蒙
实习生 叶竹 康睿

青力俱乐部挑战明星——周甜

热情、专注、领悟能力强,这些词用在中南大学博士周甜的身上恰如其分。不过,她称自己曾是“运动拖延症患者”。在此之前,周甜很少运动,坐车经常头痛,“年纪轻轻就得了高血压?”挥之不去的疑虑,驱使她办了三张健身卡。前两张卡的结局很悲催——一次都没用过,事不过三,第三张无论如何不能浪费,结果“头痛好了,也很少感冒”,健身原来如此美好。“挑战21天”坚持到最后,周甜说得益于教练的观点:健身不能目的性太强,心态不好容易产生消极情绪。心态好了,消极情绪就会被愉悦感所替代,运动也可以变成习惯。“换种心态,生活就不一样了。”

卡迪欧俱乐部挑战明星——陶海洋

对于自己获得“挑战明星”的称号,陶海洋觉得是一件顺理成章的事。每天中午冒着火辣辣的太阳,他总是第一个赶到俱乐部,坚持21天后,反而觉得不去还有点不习惯。一年前从浙江来到长沙工作,朋友圈自然小了许多,参加挑战21天还希望认识更多朋友。21天结束,他又重新投入忙碌的工作生活,但每天他会有意识地提醒自己要去锻炼,在挑战21天群里与“战友”相互打气。这对于陶海洋来说是一个质的飞跃,“以前每天也很忙,没时间锻炼根本没有觉得不妥,现在至少有想法了,并且付诸行动。”

闪亮俱乐部(岳麓区店)挑战明星——龚国招

两位好友拉着他一起参加“挑战21天”,一个被狗咬不得不退出,另一个觉得太热坚持不了,只有龚国招依然在坚持。21天进行到一半,整个俱乐部的挑战者只剩下他一人,因此有人戏称这是“一个人的21天。”不过,龚国招总会反驳,“我比你们有优势,我是教练一对一指导,这种福利想必很少有人有。”21天的锻炼后,体重虽然只减了两斤,但他很满意的是,别人都说他腰身的弧度出来了,脂肪含量也有所降低。现在龚国招仍然坚持锻炼:打篮球、羽毛球。为坚定锻炼的决心,龚国招还买了哑铃和仰卧起坐板,他笑着说,“在运动中,我收获了很多快乐”。

闪亮俱乐部(左家塘店)挑战明星——王英

50岁的王英,是闪亮俱乐部年纪最大的选手,但她的毅力绝不输给年轻人。教师出身的她,平日里很注重健康,早上练太极,晚上散步。21天里,其他挑战者休息笑闹时,王老师依然在“忙活”——对着镜子检查自己的动作是否标准,等过一会儿再去看,王英已经在器械上练习了。因此不少健友笑称年纪最大的王老师是“左闪的健身之星”。挑战结束,体重上升了0.5公斤,但显得更瘦了,后来问教练才知道“是自己变结实了”。王英说21天最大的收获是,睡眠好了很多。当然,这是她意料之外的结果。

康祺俱乐部挑战明星——宁雄飞

宁雄飞是康祺俱乐部挑战者中最“沉”的,挑战任务艰巨。21天里,每次一到俱乐部就换好衣服,到跑步机上跑上10分钟。上百公斤的身体随便跑跑就大汗淋漓,宁雄飞干脆把吸汗小毛巾搭在头上,时不时拿下来擦擦脸,衣服湿得能把汗拧出来。由于太胖,宁雄飞在训练中总是受到教练的特别“关照”。有氧平板运动中,将大腿抬到贴近腹部,与地面平行的动作,对大腹便便的宁雄飞来说可是个力气活,但他硬是咬牙,每次进步一点,坚持要达到标准动作。21天过去,宁雄飞的挑战成果是瘦了近6公斤,他有些小得意地说:“我感觉要飞起来了。”

斯普瑞斯俱乐部(湘府路店)挑战明星——黄跃

53岁的高个子黄跃,是这次挑战21天活动中年纪最大的选手。报名之初,他就公开向年轻的小伙子叫板。事实上,由于担心黄跃的身体经不起这种高强度的训练,家人起初反对他参加“挑战21天”。但他表示,尽管可能会吃力,他仍然对自己很有信心。21天后,他的承诺兑现。21天全勤,体重从186斤减到180斤,连一向很淡定的潘涛教练也惊得目瞪口呆,“这是一个奇迹”。现在黄跃自称“已经对健身上瘾了!”挑战结束,黄跃颇有感触地说:“人上了年纪就会开始关注身体健康。50岁之前靠身体赚钱,50岁以后用钱养身体。这也是我对年轻人的提醒和忠告吧!”

全力俱乐部挑战明星——肖健

挑战路上,稍显憨厚的肖健遇到众多拦路虎,运动强度过大全身酸痛,中午饭局应酬多,周末休息老婆在家打退堂鼓……但他一一“挥刀即过”。每天中午12点半最早一个到达俱乐部,先在跑步机上跑上半小时,大汗淋漓接着进行锻炼。高强度的锻炼之余,他的饮食有了很大改变,以前大鱼大肉只往嘴里塞,现在每天控制饮食,少油少盐。汗水流过之后,肥膘赘肉哗哗掉,他从168斤减至160斤。21天结束,肖健在俱乐部办卡继续锻炼,这也意味着,还有无数个21天在等待他挑战。加油!

斯普瑞斯俱乐部(五一店)挑战明星——栗冀长

栗冀长人如其名,高个、看起来很壮实,最重要的是,他有一股“吃得苦,霸得蛮、耐得烦”的韧劲。斯普瑞斯的教练按照每组成员的平均水平来制定训练量,刚开始,因为之前很少锻炼,栗冀长感觉比较吃力,跟不上组员,但他坚持了下来。腹肌训练是他的弱项,别的组成员能做15个腹肌项目的练习,他就坚持做12个,一点一点的进步。21天后,他说最大的改变是对健身房的看法。以前一直认为室内运动不如室外运动,没必要去健身房。现在他意识到专业的健身教练能提供更科学的健身指导。

海东青俱乐部挑战明星——蒋冬梅

37岁的蒋冬梅参加活动的初衷很有意思,稍显富态的她希望挑战21天后体型变漂亮点,去泰国旅游跟家人多拍几张美照。下定决心参加挑战前,她提前把所有的工作搞定,一天不落地参与训练。努力总会有回报,她是海东青俱乐部体能提高最快的选手。“教练夸奖我体型好了很多。”蒋冬梅透露,挑战结束后,她就和家人一起去了泰国,“旅游团里的人都说,我看起来只有20多岁。”她的运动热情还感染了家人,“我老公缠着我教他健身操,缓解颈椎、腰椎等毛病。”作为老公的“私人教练”,蒋冬梅笑着说自己一定会倾囊相授。