

健身房里的汗水

看着自己肚子上那坨肥肉以及那双大粗腿,23岁的阿东第一次有了想要改变的想法。

“想到的第一个方法,就是去健身房。”经过多方对比,阿东选择了一家与他的需求匹配的健身房,满心的欢喜走进健身房,却不曾想到,这条减肥之路分外辛苦。

因为不懂,所以一开始阿东就找了三个月的私教。结果,健身第一天,阿东就后悔了。“第一天其实还蛮简单的,教练先对我进行了体能测量,然后根据测量结果进行HLLT高强度间歇训练。”

何为HLLT高强度间歇训练?简单来说,就是波比跳、高抬腿、平板支撑、深蹲等动作组合的一种训练,每个动作间隔休息10秒,全部做完算1组,总共做了4-6组。这么多年来,阿东从未完成过这么大的运动量,几组运动下来,他就累得直不起腰。“回到家以后,整个人像散架一样,手抬不起来,腿蹲不下去。”

为了配合健身效果,阿东在教练的要求下,开始改变饮食习惯。不能喝酒、不能吃夜宵、不能吃油炸食品,每天定时吃饭,菜只能吃水煮的,肉只能选一些瘦肉、鸡胸肉来吃。

“刚开始的时候,很痛苦,也很不习惯,感觉真的累。”累的时候,阿东也有过放弃或偷懒的念头,但想到最初的目标,又坚持了下来。

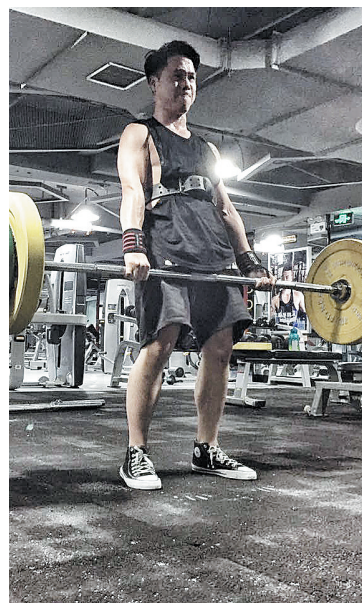
就在想放弃又坚持,想偷懒又坚持的心态中,阿东的坚持有了回报。“第一个月,自己就感觉有瘦了一点点,第二个月觉得瘦了一圈,第三个月开始,腹肌居然出来了,而且瘦了23kg,想想真的是太不可思议了。”

每个胖子都是潜力股,这句话用在阿东身上一点也不为过。自从改变身材后,阿东看上去更加高大健硕,阳光自信了。当然,除了外形上的改变,阿东说,自己在思想上也变化甚大。

“If you only change your chances once in a lifetime, I will try my best,这是我手臂上的一处纹身,意思是如果一生只有一次改变自己的机会,我要拼尽全力。我想,这就是我现在的状态。”在阿东看来,通过健身减肥是辛苦的,但收获也是无穷的。因为健身不仅能带给你健康的身体,还让你拥有了自信心,教会了你坚持、专注。



人物 阿东
年龄 23岁
减肥成果 87.5kg→64.5kg
减肥方式 健身房
建议 真心想减肥的朋友,一定要有一颗坚持的心。如果你选择的方式是健身房,那么我建议初学者找个私教。因为如何练,怎么练,练哪里都非常重要。



享瘦一夏

快乐瘦身 不如跳舞



私分享

人物 王芳
年龄 35岁
减肥成果 65kg→47kg
减肥方式 跳舞
建议 :正所谓,兴趣是最好的老师。在你觉得机械运动太累,节食难坚持的时候,不妨试着找一种自己感兴趣的运动方式。因为感兴趣会给你更多的信心和动力,并且也不会觉得枯燥和辛苦。



翻看王芳的朋友圈,你总能见到她爽朗的微笑,以及不自觉‘臭美’的照片。对此,王芳有些不好意思又傲娇十足,她说,以前胖的时候,不敢拍照,自卑,甚至和朋友聚餐都不敢,瘦下来了,当然要赶紧抓住青春的尾巴,好好秀几把。

而这一切的改变,都得感谢她的一项小爱好——舞蹈。

“我1米5的身材,却有130斤重。”说起自己的肥胖史,王芳有些不好意思,她说,自己其实知道胖不好,肥难看,可就是控制不住那张嘴。“太爱吃了,特别是碳酸饮料。我家卧室里有个衣柜,里面专门有一格是空出来放零食的。”本着能坐就不站,能躺就不坐,想吃啥就吃啥的原则,王芳的体重一路飙升。

“2015年,我和三个闺蜜一起去上海玩,大家都拍了很多美照发到了同学群里,可是,我却一张都没有。当同学们问,王芳呢?我就自嘲说,我是摄影师,其实我心里自卑极了。不是不想拍,而是觉得拍出来难看。”那一刻,王芳心里很是懊悔,看着镜子里那个虎背熊腰的自己,王芳下定决心——减肥。

减肥的第一步,她就清空了抽屉里的所有零食,随后去健身房办了张卡。最开始的时候,王芳也就跟着大家跑跑步,锻炼锻炼,很快,她就厌倦了。她觉得,跑步枯燥、无聊、孤独,难坚持。就在想要放弃的时候,王芳发现,健身房里还有舞蹈课程。

原来,王芳小时候就很喜欢跳舞,只是那时没有条件去学习。现在居然有这样一个机会,能运动、能减肥,还能圆梦,王芳迅速调整了减肥方式。

打那以后,但凡健身房里有舞蹈课程,王芳必定参加。“学舞蹈的都是小姑娘,我今年35岁,在那里算大的了,也经常会有一些动作、节奏跟不上。也会不好意思,可是,我觉得这些都没有关系,我多练习练习就能跟上了。”就这样,不知不觉中,对舞蹈一窍不通的王芳居然学会了爵士舞、肚皮舞、伦巴。身材也来了一个180度的大转变,从最初的65公斤到47公斤。

“其实我真的是一个意志很薄弱的人,如果不是因为舞蹈课,我想,我肯定会在健身房里放弃。”在王芳看来,兴趣是最好的老师,如果你害怕跑步,又控制不住饮食,不妨去找一样自己喜欢的运动,可以是游泳、可以是登山,也可以是打羽毛球,总之,要感兴趣,然后再去坚持、去克服,那么,减肥成功之路就不会太遥远,也不会太辛苦。