

3

拜拜卡路里 美丽迎亚运 系列报道

减脂大赛赛程过半 行动派成功 享瘦

看看选手们如何新 健 一个自己

8月8日是全民健身日,也是我市首届减重减脂大赛正式开赛整30天的日子。当天,15名参赛选手在英凯健身宝龙店集结,在教练的带领下共同快乐燃脂。课后,全部参赛选手的打卡积分排名情况也随之揭晓。那么赛程过半,220名参赛选手的近况究竟如何呢?

上半场数据出炉 有80人仍在坚持

为助力选手们减肥燃脂,本次大赛邀请来自省疾控中心、市一医、英凯健身房等单位的专家和教练开展了线上直播课、线下燃脂课、健康科普讲座等活动,为市民科学减脂提供运动、饮食等多角度的专业服务。值得一提的是,本次大赛还在相关健康App上线了活动界面,满足每一位参赛选手每日运动打卡、饮食记录等功能之余,还能在上面查看赛事排名、个人数据等。

不少参赛选手都暗暗较劲呢,有10人是一天不落满打卡的,23人的日均运动步数超万步,排在榜首的日均步数达到了18832步。市疾控中心工作人员应莉娅说,该App后台能与微信进行绑定,自动将微信运动上的运动步数关联到比赛数据。选手每天步数超过8000步可积3分,6000步可积2分,2000步可积1分。此外,一日三餐的饮食打卡也可获得积分,这些积分将影响选手们最终的总成绩。

从该App后台数据来看,共有70名选手从一开始便未打卡,日均积分在2分以上的有87人,8月份以来,还在坚持打卡的选手有80人。也就是说,赛程过半后,又有70名选手并未坚持下来,已经告别赛场了。

种子选手大盘点 你最看好哪一个

虽说本次比赛是个人战,但大赛将所有选手分成了13支队伍进行PK,每天这些队伍的微信群都热闹非凡,有晒跑步又刷新纪录的,有一大早励志运动后去吃营养早餐的,还有教练以身作则带着大家吃和练的。

在如此浓厚的运动氛围下,选手杨玉双找到了自己的减肥搭档,不再觉得自己是瘦路上的孤勇者。小俞年纪比我小多了,这段时间她瘦了不少。我们每天在群里分享减肥动态,一来二去就熟络了起来。前不久,在大赛组织的一场健康知识科普讲座上,杨玉双就约上了这位90后小妹妹。杨玉双说:参加大赛以来,大家互相监督,互相鼓励,一起享运动变健康,感觉一切都在往更好的方向发展。

初始体重98公斤,如今减至87.2公斤的楼雄飞由于检查出冠状动脉90%堵塞,不得已开始了这段减肥之旅。为了健康,我没有退路,这次一定要减到70公斤。楼雄飞说,减肥以来自己把夜宵、零食、喝酒都戒了,开始了以白肉、粗粮为主的低脂饮食,加之爬山、徒步、腹肌轮、跑步轮番着进行锻炼,从原本走路都觉得困难,到现在已经可以一口气跑完7公里。

小陈是结束三个月的减肥训练营才报名参加减脂大赛的。4个月前,他发现自己的体重高达150公斤时,着实吓了一跳。我以前是散打运动员,身体素质一直很好,哪怕胖成那样还能自如地打篮球,所以一直不曾发现体重已经夸张到3字开头。小陈说,参加减肥训练营期间,严格控制饮食,每天还需进行长达近5小时的运动训练,非常辛苦。训练营结营后,小陈的体重降到了107.5公斤,大赛开赛一个月以来,他又将体重降到了105公斤,前后共减了45公斤。



参赛选手共同快乐燃脂

减肥路上陷阱多 这些坑要绕着走

以前没有记录饮食的习惯,都是爱吃啥吃啥,觉得量少点便能瘦了。现在每餐都要记录,才发现许多习以为常的食物其实都是热量炸弹,一不小心每天摄入就超了。得益于App里精确的卡路里统计功能,参赛选手小王对于食物热量有了概念,平时爱吃的大肉包子、肉麦饼等高热量食物都会尽量避而远之,饺子、米饭也学会控量,再搭配规律的运动,一个月下来体重降了近10公斤,整个人瘦了一大圈。

凡事讲究过犹不及,饮食控制也不例外。平时工作太忙,不一定能抽出时间运动,只能少吃点了。光靠少吃,朱洪挺一个月就减掉了2.5公斤。早餐一个鸡蛋、午餐60克米饭加小白菜、晚餐180克米饭配蒸排

骨,这是朱洪挺7月24日的饮食记录,全天的热量摄入还不到1000千卡,而App根据他的身体状况推荐摄入量为1800千卡。最近管不住嘴,体重又稍稍反弹了一些。每天过低的热量摄入让朱洪挺最近开始出现嘴馋反弹的现象,酥饼、肉夹馍、担担面、肉粽子等高热量的糖油混合物占据了他8月5日的食谱。

在健身房,我们接触过很多类似情况,在刚开始减肥时天天粗粮、蔬菜、小牛肉,那叫一个少油少盐低热量,但是没几天,就忍不住开始夜宵啤酒小烧烤了。英凯健身教练张桂宾告诉记者,建议每天制造200-300千卡的热量缺口即可,最高不要超过500千卡,不然在极端的饮食控制下,非常容易出现报复性饮食,也就是暴饮暴食,从而让身体

受损,新陈代谢下降,反而容易越减越肥。

除了饮食上的极端控制,过度过量运动也要警惕,尤其是体重大基数的选手,更要选择适宜的运动形式,做到循序渐进。我们平时鼓励大家来健身房爬爬登山机、走走椭圆机,是因为这些器械入门相对简单且对大体重的膝盖友好,不容易出现运动损伤。张桂宾介绍,在没有运动基础的情况下,不推荐进行高强度训练,虽然此类训练的确可在短时内有良好的燃脂效果,但不适用于体重大基数的选手们。此外,也不要只选择单一的运动项目,要定期调整运动模式,不然可能会影响效果。

X

喜迎亚运 文明有我

记者手记

别再盯着秤 学会迈开腿

体重不变就是没瘦吗?对于大多数减肥选手,最直观的变化肯定是体重,看着体重数值唰唰地往下掉也会带来极强的成就感,这就难免会让人纠结自己上秤轻了多少。杨玉双便是一位体重稳如泰山的选手,一个月下来,体重只有小数点后的轻微变化,让她很是困扰。她说,自己爱吃米、面等精致碳水化合物,并很难改变自己的饮食习惯,这估计就是体重居高不下的原因。

不过,自参赛以来,杨玉双每天都能保证走路万步以上,还会去跑

步、游泳等加大运动量,所以大家看到她都说像是瘦了5公斤。群众的眼睛是雪亮的,以前合身的衣服杨玉双如今穿上确实有了余地。身体维度不会说谎,所以减肥别再只盯着体重秤了,要知道同等重量的脂肪和肌肉,前者体积可多出了整整2倍。

明明走路都带喘,非要空腹爬楼梯,有氧练不动,却还想着办卡、撸铁、普拉提,一天到晚纠结每小时啥运动最消耗卡路里的你,是不是还在葛优躺、刷手机?减脂大赛开展到现在,其实不难发现,成功享

瘦的选手都是行动派,不知如何下手还在犹豫的,已经与健康苗条的自己失之交臂。事实上,这些减重效果明显的选手并没有进行所谓自虐式、大消耗的专项性训练,只是根据个人喜好增加跑步、爬山、打篮球等日常活动。所以,别再用工作忙没时间锻炼给自己的懒惰找补,日常做到能走楼梯绝不坐电梯,能走路上下班绝不打滴滴,从现在开始找到可以坚持的运动,把减肥的眼光拉长,相信时间一定会给你答案。

融媒记者 胡莹璐