

与维密天使一样健身,是怎样的体验?



2017 维多利亚的秘密大秀日前在上海落下帷幕,看到维密天使让人抓狂的大长腿和马甲线,不少人羡慕嫉妒恨。那么,和维密天使一样健身,到底是种怎样的体验?

阿德里亚娜·利马

来自巴西的利马,是全球出场费排名第三的女超模,如今35岁的她已经是两个孩子的妈妈。她酷爱搏击,每周都会去搏击俱乐部锻炼,每次练

习90分钟左右。她表示:“搏击让我更加健康,是我保持身材的一大法宝。搏击练习的运动量很大,是最好的有氧练习,既能燃脂塑形,又不会

很枯燥。”她还经常把自己锻炼完大汗淋漓的状态分享出来,记录自己健身的点点滴滴。

利马喜欢均衡的饮食,她经常

吃全麦食品、蒸鸡肉和绿色蔬菜,并且将盐的摄入控制在最低。此外,她每天还会喝两杯蛋白粉来补充能量。

坎蒂丝·斯瓦内普尔

坎蒂丝·斯瓦内普尔是模特圈里的甜心,大家都叫她糖糖。姣好的面容,天使的身材。2013年的维秘大秀上她身上的Fantasy Bra惊艳了全世界。平日里,糖糖可是位不折不扣的健身达人。

糖糖很小就开始练习芭蕾,因为芭蕾对于塑造身材很有帮助。当然,她在健身中也融合了一些搏击健身来锻炼自己的手臂和核心部位。她最喜欢的是将搏击融入臀部练习。大腿向后上方高抬腿,12-15个,做完

换另一条腿,让屁股更翘。侧躺在地上,手托住脑袋,两腿微微弯曲,抬高右腿的过程中甚至右腿,每侧12-15个。两腿脚尖对齐,旋转右腿,做12-15个,打造360°完美翘臀。侧躺,左腿抬起一定高度画圈圈,做10个,

然后换另一侧。

饮食方面,糖糖并不节制,因为她是天生吃不胖的体质。但她对于饮食很注重,不吃过油和高热量的食品,奶制品、鲜蔬以及无添加蔬果汁都是她喜欢的。

亚历山大·安布罗休

亚历山大·安布罗休号称巴西首席超模,是参加过维秘内衣秀次数最多的天使之一,而她自己也是一名疯狂的健身爱好者。“每天都要让自己出出汗”是她的健身格言。她喜欢把重量练习和非重量练习结合着训练,这也增加了她锻炼的趣味。偶尔还

会练练巴西战舞和瑜伽。

她的腿部练习则是动静结合。侧踢腿,5-15个,左右腿各一遍,锻炼下肢的稳定性。从最初的5-10个,慢慢增长到20个,做完换另一侧,加强腿部肌肉。跪姿后抬腿,做10个,换另一侧。侧躺抬腿,每一侧

10个。后抬腿每侧10-15个,增加大腿后侧肌肉。

对于吃,她也有自己的习惯。不仅仅有蔬菜水果,她对肉类的偏爱也是众所周知。在她看来,身材是七分靠练,三分靠吃。

(综合)



跑过绿水青山 游在云和湖畔 这场“打铁”让选手们陶醉

通讯员 陈立言 本报记者 崔义刚



历经跨越山川湖海的7站赛事后,11月19日,2017 STC大铁联赛在浙江丽水云和湖畔,向铁人们献上了本年度的收官之作——2017 STC大铁联赛之环云和湖铁人三项国际邀请赛。

铁三达人云和湖畔一决高下

据悉,2017 STC大铁联赛之环云和湖铁人三项国际邀请赛吸引了来自13个国家和地区的选手前来参赛。

在云和湖美景之中开始了一场紧张而又惬意的铁三征程。这场比赛,不少江浙沪皖的铁人俱乐部组团参加。经过激烈角逐,最终,来自德国的Peter以1小时50分的成绩夺得精英组男子的冠军,KOL精英组女子第一名由中国选手夏青获得。

“今天虽然有点冷,但是这里环

境非常漂亮,云和的风景具有山水画的艺术味道。”Peter表示,下一阶段他将会考虑带队员到云和进行训练。

这场“打铁”之旅让人陶醉

浙南本来就是骑行爱好者的天堂,美丽的风景和良好的路况让运动爱好者流连忘返。一侧是云水相接的湖光,一侧是层林尽染的山色,风驰电掣之余,掠过眼前的是风景,映在心中的是运动享受。

赛后,操着不同语言的运动员们异口同声地夸赞云和的美丽。“参加这次铁三比赛我很享受,家乡的山好、水美。”来自景宁的选手夏春来夺得了男子半程体验组40-44岁段的第一名。

比美景更让选手满意的,还有赛事中的诸多细节,笑容满面的志愿者提供了无微不至的服务。

通过赛事推动“体育+”旅游

据了解,STC大铁联赛今年已经在杭州(湘湖、千岛湖)、上海(金山、滴水湖)、常熟(尚湖)、贵安新区、玉溪(抚仙湖)举办了7站,丽水文和是今年的第8站,也是收官之战。选择在云和结束今年联赛,是综合评估了这里的风景、水质、路况、气候和人文条件后敲定的。而对于当地来说,铁人三项不只是一场比赛,更是希望通过这项国际化运动,宣传、展示和推广云和的优美风景,吸引更多的游客前来丽水。

近年来,STC大铁联赛一直致力于通过举办国际化赛事,为举办地带来旅游配套资源的推广、旅游接待能力的全面提升,并通过商业化赛事运作,和赛事举办地共同撬动“体育+”旅游产业的发展。