

实力演绎“每位胖子都是潜力股”,13个月狂甩87斤 这位“大块头”通过健身逆袭成“小鲜肉”

A 健身带来的改变宛若“整容”



小伙名叫陈嘉辉,今年18岁,硖石街道人。笔者日前约了陈嘉辉在健身房见面。无疑,这小伙在健身房的名气可不小,前台工作人员听说是来找陈嘉辉,不禁感叹:“他真的是一个奇迹啊!”身高173厘米的陈嘉辉,如今的体重是135斤,很标准的身材。可是,就在一年多前,他还是让人咋舌的222斤。

为了证实自己以前是个胖子,陈嘉辉还特意拿出了身份证。“变化大吧!”他说,很多许久未见的亲友、同学见到他,都一脸惊讶,“有一次,在街上遇见初中同学,擦肩而过时,对方都没有认出我来!”这样的效果,让陈嘉辉颇为得意。

如今每天泡在健身房锻炼一两个小时,已经成为他的固定项目。他表示,来健身房并不仅仅是为了减肥,更重要的是想换一种健康积极的生活方式。

夏天到了,身上的肥肉藏也藏不住。可是想减肥却不是一件容易的事。最近,有一个海宁小伙用了13个月时间减掉了87斤!“大块头”摇身一变,成了帅气的“小鲜肉”。

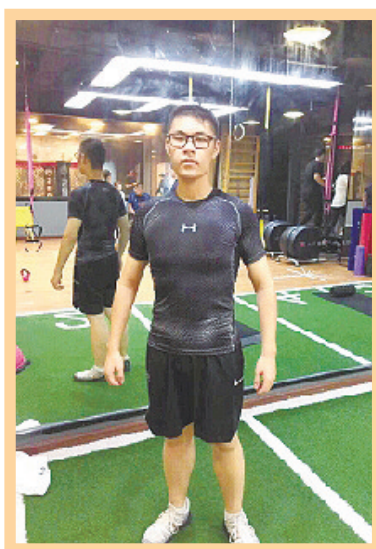


B 曾经胖得不堪回首

陈嘉辉对自己胖的记忆,可以追溯到五六岁的时候。那时,他在外婆家过生日,外婆做了一桌好吃的,还有饮料、蛋糕……“我那时能吃好几碗米饭!”陈嘉辉调侃道,可能胃就是那时候撑大的。

从小,他除了日常的三餐,零食不断,嘴巴根本停不下来。“就喜欢吃肉,红烧的、糖醋味的都爱。零食一箱箱进家,碳酸饮料、肯德基更是爱不释手!”提到年少时儿子有多嘴馋,坐在一旁的妈妈闻利红毫不留情地“揭短”。

作为班里的“大块头”,体育课自然成了弱项,俯卧撑撑不起来,一千米从来没有跑完过全程,中考体育成绩零分;陪妈妈逛街,走一段路,一有机会就要找凳子歇一歇;容易出汗,容易累,呼吸都是用嘴巴,鼻子都成了“摆设”……这些都是陈嘉辉不堪回首的经历。



C 运动之路永无止境

去年5月,陈嘉辉坚定了减肥的信念。通过朋友介绍,跟着现在的教练姚佳锋健身减肥。“陈嘉辉是我从事教练3年来,见过体重最重的学员,现在也是学员中减肥最成功的!”姚佳锋颇有些骄傲地说。

那么,陈嘉辉是怎么减下这么多体重的呢?教练姚佳锋说,没有什么捷径,只有通过均衡膳食和运动。首先,管住“嘴”。姚佳锋给他制定菜谱,让妈妈落实,少食多餐,只吃七分饱,增加水果和蔬菜,用粗粮、牛排等代替米饭。其次,加强运动。晚上做完功课的陈嘉辉会到健身房报到。原本按照教练的规划,他可以一周来健身房三到四次,但他坚持天天去,还总是健身房最晚走的学员。

虽然很辛苦,但所幸的是,经过一段时间的坚持。陈嘉辉的体重渐渐下来了,体能越来越好了。以前,连一个俯卧撑都撑不起来的他,现在举起练习背部的器材,负重25至30公斤,他能做12个/组。躺举哑铃,两只手各举一个8公斤的哑铃,12个/组,他能做4至6组。

“我的爸妈时刻监督我,随时向教练了解减肥的情况。”除此之外,他还准备了体重秤,每天都会称一称。看到体重秤上的数字越来越小,就特别开心。

减肥成功以后,为了防止体重反弹,陈嘉辉已经“戒”了零食,健康饮食。“我会坚持一直健身的。”他笑着说。

(通讯员 胡晓琳 常皓天)



浪里白条显身手,堪称泳池“阿甘” 王炳良:一周游泳2万米,亚健康渐渐去无踪

前不久,在宁波鄞州区德培小学游泳馆进行着一场特别的比赛——第一届宁波市游泳团体冠军赛第二站达标赛。说它特别,是因为这场比赛对来自全市各地的123名游泳爱好者来说,类似于一次鉴别泳技高低的敲章“认证”。

根据国家体育总局颁布的《全国游泳锻炼等级标准》,游泳爱好者自行选择自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳中的任意一种泳姿,在规定时间内游完50米距离,即可根据所用时间的长短确定相应的等级,一级金海豚代表着业余游泳的最高水平。在这些游泳爱好者中,其中一位叫王炳良的“金海豚”选手用他浪里白条般的泳技折服了裁判。

比赛结束,王炳良一从泳池钻出来,就被池边的好友一通“责备”：“你

没睡醒啊,竟然游了31秒。前半程游得这么慢,你以为这是800米比赛吗?”看着朋友手机里的视频回放,他自己也不好意思地笑了。虽说这一成绩相对他平时的表现来说算不上最好,但按照《全国游泳锻炼等级标准》,男子成年组50米自由泳只要游进40秒,就已经达到了一级金海豚标准。

“我从小喜欢游泳,夏天就在老家的鉴湖里泡着,在不断呛水和瞎扑腾中,才找到不下沉、往前行的感觉,也就是‘狗爬式’。”王炳良是绍兴人,10多年前来到宁波,一直在金融系统工作。“由于工作繁忙和条件的限制,很长一段时间里,我没有再游泳,但始终保持着运动的爱好,平时会打打篮球和网球。”

有一阵子,他经常接送女儿去宁

波市游泳训练基地训练。看着清澈见底的泳池,他突然就有了跳下水的冲动。“打篮球和网球需要运动搭子,场地也比较紧俏,游泳可以单人行,游泳场馆也比较多。”这一下水,他又重新爱上了在水里自由自在的感觉。游着游着,他身体的亚健康状态消失了。“我颈椎和腰椎的小毛病,就是这样好的。现在一入水,我觉得那叫一个放松。”

2005年,王炳良真正痴迷上游泳。“那年我代表鄞州区获得市级游泳比赛的男子中年组个人自由泳、男子4×50自由泳接力冠军,自信心爆棚。”他逐渐体会到了什么叫拿奖拿到手软。以2017年为例,他在6月份的宁波市镇海杯游泳比赛中,获得男子甲组50米、100米自由泳第1名;在7月份举行的姚江公开赛

域游泳比赛中,他和慈溪队的队友一起获得团体第3名;8月,他在参加鄞州区“中河杯”比赛时获得50米、100米自由泳第1名。

今年王炳良有更长远的目标,那就是冲击半程6.5公里游泳马拉松赛。按照他平时的游泳速度,游完6.5公里需要耗费1小时50分钟左右。这无疑是一个挑战极限的疯狂之旅。因此,平时每天平均游1500米的他,渐渐地吧距离拉长到3000米或4000米。“最近基本保持在每天游3000米的强度,全程游完一般需要50分钟左右。”抽不出时间的时候,他要么赶早要么赶晚,总之,一天都不想落下。算下来,王炳良最近一周就要游2万米,称得上是现实版的泳池“阿甘”。

(通讯员 庞锦燕)