

## 体育 | 特色

# NBA新赛季10月30日拉开大幕 这个夏天他们怎么都瘦了? 听听职业球员的减肥经

昨晚,NBA中国赛北京站落下大幕。NBA新赛季也将从北京时间10月30日起正式拉开大幕。

日前巨星詹姆斯在社交网站上秀出了减肥成功的照片,安东尼对外透露自己比上赛季瘦了将近18斤,德隆·威廉姆斯也明显小了一圈……今夏NBA的球星们似乎都在以瘦身为荣。而这股“减肥风”也吹到了国内CBA篮坛,朱芳雨和王仕鹏最近都在拒绝吃主食,顾全和孙桐林也在全力降体脂,外援迪奥古则告诉记者他比之前加盟广东队时整整瘦了45斤!作为职业球员日常运动量极大,为什么还会需要瘦身呢?他们又有怎样的特殊方法减肥?记者为此专门采访了CBA最好的体能师之一、已经有17年专业健身经验的东莞新世纪助教波波维奇,向他讨教了职业球员的“减肥经”以及常见问题,也为我普通人提供参考。

南都供稿



职业球员经常需要在健身房里挥汗如雨,但假如你以为他们是这样子瘦下来的,那就大错特错了。

## 秘笈 1

### 减肥不一定会减重

和普通人不同,职业球员是否需要减肥并不是自己在镜子前照照或者称量一下体重就可以决定的,而是有专业数据支撑,其中最关键的便是体脂含量。

“一个球员体重变重了并不一定是坏事,需要注意的是体脂超标。”波波维奇告诉记者,“一般来说成年男子理想的体脂含量是占总体重的8%,职业球员的话最好是低于10%,如果超出了12%我们就必须有所行动了,而达到15%的话就会影响到他的比赛表现。我们说的减肥是指减少脂肪,增加肌肉,而同等重量的肌肉比脂肪体积小很多,所以球员只是减脂的话体重可能并不会降低,但整个人看上去却瘦了。”波波维奇有一套测量球员体脂含量的机器,每隔一段时间他便会根据它测量出的具体数字给每个球员制定不同的减脂计划。



▲詹姆斯减肥为了总冠军

## 秘笈 2 内线块头不是越大越好

但众所周知,篮球赛内线比拼的往往是身体对抗,特别是中锋更要求有一副好身板,而中国的内线球员很多时候都被视为“太瘦了”,无论是过去的姚明,还是如今的周琦,都被要求过“增肥”,因此也给人造成了内线就该如奥尼尔般大块头的印象。在波波维奇看来,

## 秘笈 3 饮食比锻炼更重要

这是个令人悲伤却必须承认的事实:瘦身最重要的是控制饮食,而不是我们想象的加强运动。这也是为什么有的职业球员每天训练却仍有可能长胖。

“没错,职业球员必须得控制住自己的嘴,因为饮食是减肥瘦身最重要的环节,在我看来甚至发挥了95%的作用,而运动所起的作用大概也就5%吧。”波波维奇说。他给记者列

来,这其实是个误解。“如果我培养的是橄榄球运动员,那我可能会鼓励防守组的球员长胖些,因为他们只用负责拦截对手。而篮球并不是橄榄球,除了要对抗之外,更需要运动员能够在场上灵活快速地移动,块头太大则势必影响这些。”波波维奇说,“所以即

便是内线球员,我们也需要控制体重,根据他的骨骼承受力、心跳频率、血压等数据来权衡,比如很多人认为王哲林块头很大很好,而李慕豪看上去有点太瘦,而我们并不希望李慕豪变成王哲林那样,因为那反而会加重他的身体负担,影响表现的。”

## 秘笈 4 年龄越大越难变瘦

不难发现,积极减肥的大都是有点上了年龄的球员,科比就曾直言减肥就是为了延长职业寿命,年龄则是阻碍减肥的一大因素。

“体重会增加球员的膝盖负担,特别是上了年纪

后,减肥会帮助降低受伤的风险,但受体内一种叫做睾酮的荷尔蒙影响,减肥对于年长的球员来说会更加困难。”波波维奇说,“成年男子过了30岁,睾酮的分泌将越来越少,而它是促进人体

消耗热量最重要的激素,所以这也是为什么有些球员的饮食和运动量都和年轻时差不多,身型却渐渐走形。我建议所有人都趁早开始改变,否则等到了年纪难度就更大了。”

## 秘笈 5

### 一切取决于你的决心

尽管球员们会比普通人更有动力以及途径实现减肥“大业”,但真要将其长久保持下去实际上是件非常困难的事,因为在职业篮坛的名利场里,他们面对的诱惑也比普通人更大。

“你也许会想,我每年赚那么多钱,名气那么大,为什么不可以去享受一下,像我的朋友们那样开派对、吃大餐、畅饮啤酒呢?那么我告诉你,一旦你这样做了,那可能就会毁掉你此前三天为瘦身所做的努力。”波波维奇说,“你可以叫苦,但不能放弃,这就是所谓的职业精神,一边是享乐,一边是你的健康,怎么选完全取决于你的决心。”

## 职业球员的“魔鬼食谱”

波波维奇曾帮助过很多职业球员减肥成功,而他近来做的最成功的一个案例便是东莞新世纪昔日主力孟铨,这位因伤休养了一个多赛季的神射手在今年1月时曾被波波维奇测评为“体脂重度超标”,“如果放任他继续下去可能新赛季都打不了了”。为了帮助孟铨减脂,波波维奇在初期制定了一份为期六周的“魔鬼食谱”,孟铨在训练之余严格按照此食谱进食,并最终减肥成功,重新回到了CBA舞台。现在我们就来看看这份食谱吧:

### 早餐 8:30

6个蛋白、100克三文鱼、1个牛油果、500ml纯水

### 午餐 12:00

150克牛肉或鸡肉、100克西兰花、50克杏仁、500ml纯水

### 晚餐 18:00

150克鱼肉、100克青菜、500ml纯水



▲鸡蛋蛋白、全麦片、果汁,是典型的减肥食谱。

▲中国人爱吃米饭,但碳水化合物是减肥之大忌。

►低脂肪的鸡肉和高纤维的蔬菜对减肥很有好处。

