

郑运动

190斤! 美国胖妹一年半减掉一半体重 怎么做到的? 练拳击

德州妹子
爱上拳击+吃得健康
=瘦身190斤

美国德州妹子黛丝蕾·理查兹,现年27岁,一直受体重问题困扰,她的体重一度达到了362斤,甚至还因为体重问题进了医院。

“有次外出归来,我发生了心悸的问题,被紧急送进医院。医生跟我说,这些情况都是由我过重的体重造成的。我知道,我必须改变一下了。”理查兹说。

虽然尝试过很多种减肥方式,但是一直以来理查兹都没有享受过瘦身成功的喜悦。“我尝试了很多,跑步、游泳,都没什么特别大的用处,直到我那天走进了一家拳击俱乐部。”理查兹说。而那一天就改变了理查兹之后的生活。

“当我开始练拳击的时候,我连一个小时的课程都没法坚持住,大家还在做热身运动,我已经早早累得不行,不过我还是决定坚持下去。”理查兹说。虽然有着超过362斤的体重,但是理查兹还是坚持在异样的眼光中每周去拳击馆4天。渐渐地,理查兹的这份坚持终于有了回报。

“我感到自己整个人的状态都好了很多。当然除了去打拳击,我也非常注意饮食。”理查兹吃得更加健康,更多的蔬菜出现在了她的餐桌上。“在经过一段时间的锻炼和饮食结构调整后,我的体重下来得非常快,我感到非常开心,也更加愿意和朋友一起出去玩了。”

伴随着体重的下降,理查兹的自信心也不断上升,她开始对自己和自己的身体有更多的信心。“我感觉我整个人都开朗了。不过每周我还是会给自己‘放假’一天。在这一天我可以吃我喜欢的东西,不过一周只有这一天。”

从连热身运动都坚持不了,到现在每周4天的拳击课程。理查兹在拳击这条路上越走越远。“不吃东西或者吃药可能会在短时间对减肥有点效果,但是只有运动才是长久之计。我很幸运自己遇到了拳击,我彻底爱上了这项运动,而且我一直坚持了下来。”理查兹说。

夏日到来,无论是软妹子还是小鲜肉都开始关注自己的体重了。天气越来越热,衣服越穿越少,身上的肉肉终于到了非减不可的时刻。不过看看传统的减肥方式都不怎么能入法眼,最好能来个又酷又炫高大上的减肥方式,通过练拳击来减肥,也成为很多人的选择。远的有美国德州的姑娘黛丝蕾·理查兹花了一年半减了190斤;在我们身边也有不少人利用这种比较潮的方式来瘦身。有趣味又能瘦身,妹子、鲜肉们,要不也去试试? 楼栋



励志姐

减肥前后

本地小伙伴 一堂拳击课下来,不少人累趴下

远在美国的理查兹通过拳击减了190斤的体重,而在郑州,也有很多小伙伴在用拳击这一种运动方式来减肥。

郑州某拳击馆负责人表示,每次拳击课都有20多人来练,而其中最多的就是冲着减肥而来的。

很多人到这里练的第一次也和理查兹差不多,连

热身运动都没撑过。“很多第一次过来练的人平时都不锻炼,又想来减肥,结果都没想到这个运动的运动量这么大。”为了让大家有更好的训练效果,拳馆里一般夏天也不开空调,就是想给大家创造一个疯狂甩汗的环境。“拳击运动不只是手上的那几种拳路,你脚步

的移动,人的平衡、速度、力量都要得到训练。所以一堂拳击课下来,累趴下的人绝对不在少数,效果自然不用说。”该负责人表示。

能减肥、能耍酷,还能学两招防身术。用拳击来减肥,恐怕效果真的不错,不过,就像理查兹说的,坚持,永远是成功最关键的要素。



陈盆滨100天100个马拉松的壮举还在路上,而现年41岁的超级马拉松天王、有痛苦之王美誉的斯科特·杰瑞克(Scott Jurek)上周宣布将展开他的新创举,要以最快速度完成阿帕拉契山径,他要打破赛道纪录。

阿帕拉契山径是美国东部著名的徒步径,全长约3500公里。现存的最快纪录为Jennifer Davis在2011年以不到47天完成的。

要突破纪录完成阿帕拉契山径,有经验的人都知道要平均每天完成76公里以上。但部分山岳及户外杂志媒体,还有超马跑者纷纷表示,也许杰瑞克会在42天左右完成,一口气缩短4天以上(甚至更快)。林峰

超马天王挑战3500公里 要破纪录需平均每天完成76公里

为何称他为痛苦之王

杰瑞克是书籍《天生就会跑》(Born to Run)里的角色,是个素食主义者。为什么他被称为痛苦之王,就是因为他相当喜爱难度极高的越野赛事。

杰瑞克1973年10月出生在明尼苏达州的农村地区,很小就承担起了繁重的家务。10岁那年,父亲送给他一把22口径猎枪,从此他成为“食肉动物”,由于不良的饮食习惯,中学的时候他就患上了高血压,医生的建议是停止繁重的体力劳动,开始健康运动作为消遣。高

中时,他把越野跑作为越野滑雪的交叉训练项目,开始发现它的迷人之处。

1999年,他开始参加美国西部100英里耐力赛(该赛事为七大洲极限耐力跑的一项),开始了七连冠的壮举。让他声名大噪的是参加2005年恶水超级马拉松(全程216公里越野路线,气温高达49℃,七大洲极限耐力赛的其中一项),杰瑞克除了拿下冠军,还以24小时36分钟改写了当时的赛道纪录(后被人改写)。

另外几场著名的战役还有:斯巴达超级马拉松



(246公里,七大洲极限耐力赛的其中一项)2006年、2007年和2008年冠军。而到了2010年法国举办的24小时世界锦标赛,他拿下第二名,并创下了美国纪录(266.6公里)。

运动家



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

训练营

平板支撑,原来这么多花样

看了这个指南
再也不用撑着撑着就睡着了



我们都知道简单实用的平板撑练习会训练到腹肌、肩膀、手臂、腿甚至臀大肌肉,可我们同样知道,简单的训练往往意味着枯燥、无聊。

撑着撑着,不是想放弃就是想打瞌睡吧?好了,记者这就给大家介绍5种平板撑的变化式,每个动作练习15~30秒(有能力的同学可以坚持60~90秒),重复3组。练完之后,你一定会惊叹变化带来新鲜感,这种新鲜感就是为了鞭策大家少偷懒!

1.左手侧平板撑好,注意脚是叠加的。右手往上伸展打开再收回到腋下,往复,坚持30秒,换另一侧。

2.普通平板撑好,左脚往左边跨开跟右脚呈45度角,用你的脚趾轻敲地面,然后收回,快速重复以上动作,持续30秒,换另一侧。注意不要塌腰。

3.普通平板撑好,双腿分开跳,双脚大概分开60度以上,然后收回并腿。注意跳跃过程中轻轻落下,以较快速度重复30秒。

4.标准平板撑好,但腿稍稍分开与肩宽。重心放在右手上,左手分别向前、向侧边、向后伸展,1秒内完成,然后换手。两手交替,持续30秒。

5.标准平板撑好,腿稍稍分开与肩宽,用一侧的膝盖前抬触碰同侧肘关节,退回原位,换另一侧,快速变换坚持30秒。陶新蕾

小贴士

游泳40分钟以上 减脂效果更佳

夏天一到,运动项目中游泳的人气指数就爆棚。除了清凉祛暑,游泳还是一种高效的瘦身运动,因为人在水中活动的阻力比在陆地上大12倍,背部、胸部、腹部和臀部的肌肉都能得到很好的锻炼。而且,水的传热速度比空气要快,也就是说人在水中丧失热量的速度会很快,大量的热量会在游泳中被消耗掉。

游泳时人的新陈代谢速度很快,30分钟就可消耗1100千焦的热量,且这样的代谢速度在离开水后还能保持一段时间。游泳在开始时,处于无氧运动阶段,人呼吸短促,供氧不足,不会动用到脂肪。在随后的一个小时里,中等强度的运动状态下,能量供应由糖的有氧代谢提供能量。若要减脂,每次游泳时间应在40分钟以上,每周3~4次的游泳频率,每次1小时的游泳时长最利于瘦身。何伟