

## 郑运动

# 办了健身卡没过多久就坚持不下去了 全英国有名的美女健身教练放大招了 先交钱,减肥失败不退钱



全民健身的时代,郑州不少健身房里每天都挤满了锻炼的人,但是办了健身卡,却不怎么去的“僵尸粉”恐怕也有不少——开始下定决心想要锻炼瘦身,但是前几周的热度过去之后,总是会找到各种借口,无论是工作忙还是家里有事,想不去锻炼的借口,总是一找一箩筐。为了让那些想要瘦身的人不给自己找借口,能够持续坚持下去,英国健身教练茱莉亚·巴克利出大招了:每个想要减肥的人,必须先打一笔钱到她的账户里,在规定时间内,如果你减肥达标,钱会原封不动还给你;如果你偷懒了,那对不起,钱就归茱莉亚所有了。想把自己的钱要回来?好好减肥吧!

公开课

想参加茱莉亚的健身课程?

打50英镑到她的账户  
发一张展示身材的自拍照

12周后再发一张自拍照

瘦身有效果 退钱  
没什么变化 不退钱

她是怎么想到的?

“是自己的却被人拿走,这种滋味不好受”

作为英国一位著名的健身教练,茱莉亚的线上课程有很多的粉丝,而她的书《脂肪燃烧革命》也是英国健身类畅销书。不过这位经验丰富的健身教练碰到最大的问题,就是如何让这些锻炼者能够坚持下去。“很多来找我指导的人都会有一个通病:那就是总是无法持续下去。”茱莉亚说,“刚开始的时候大家都是信心满满,并且夸下海口说非减到多少多少而不要休。但是往往几周过后,很多人就会找各种各样的理由来‘逃避’。而如何让这些人能够坚持下去,也成为我一个重要的课题。”

为了解决这个问题,茱莉亚尝试了很多办法:“一开始我希望用奖励的形

式来激励很多学员去坚持,不过发现效果不好。本来就不是你的,需要你努力去争取,在很多人看来并不能激起他们的动力。后来我就想,要不先从大家这里拿一点什么来,没想到效果非常好。”

茱莉亚的办法就是让每一位要来参加的学员将50英镑以及一张能展示身材的自拍照发到她手上,在12周的训练结束之后,再拍一张照片发给她。只要看到有效果,她就会把钱退回给学员,如果没有,那这些钱将归她所有,茱莉亚得意地说:“是自己的却被人拿走,这种滋味谁都不会觉得好受,所以为了把自己的钱拿回来,大部分学员的瘦身效果都很不错。”

想达到什么目的?

“让你明白健身带来的,远远超过50英镑”

茱莉亚这么做的目的就是想让学生们养成一个好习惯,可以自觉地去锻炼身体。“我的课程基本都是在在线教授,所有学员只要看着视频在家里锻炼就可以。既不需要特意跑到健身房来,也不需要什么特别的器具。所以每个学员的主观能动性就变得非常重要。”虽然使用了这个办法,茱莉亚并不是希望用这个办法来赚钱。“我这样做只是为了让大家能有个做下去的动力。最后的结果哪怕并没有什么特别大的变化,只要学员认真去锻炼,我还是会把钱退回给他们。”茱莉亚说。当然在现在科技这么发达的情况下,是否有学员用修饰过的图来欺骗自己,茱莉亚说:“如果有人这么做,那就是在欺骗自己,对他一点好处都没有,我想是没有人做这样的事的。”

在茱莉亚看来,只要建立了坚持锻炼的好习惯,每个人都能获得远高于50英镑的财富。“只要大家坚持下来,有了这个习惯,无论你的身体还是你的精神都会变得更好,你会发现这些财富远远超过本来想拿回来的50英镑。”郑州的朋友们也可以试试看,找几个好朋友一起大家互相监督一下,可能你也能收获更多。林冉



关注郑运动  
我们会送给你  
惊喜哦

潮物

居然有泳帽  
专门服务大胡子



你见过哪个游泳运动员留胡子的吗?因为面部的毛发,特别是又长又密的胡子,可能对游泳者的水动力性能造成阻碍。不过,英国一间公司设计的一种新型泳帽可能会改变这一切。

这个叫做“胡子泳帽”的产品和普通泳帽的功能类似,不过将遮盖面积从头部一直延伸到下巴,遮住穿戴者凌乱的大胡子。

公司表示,在游泳爱好者论坛上注意到有关胡子影响速度的争论后,对此进行了调查之后,开发了这一产品。该泳帽将在下周举行的欧洲最大规模的户外游泳比赛Great North Swim上接受检验。南都

自习课

如何准备  
越野跑的背包装备?

路跑跑多了的人慢慢开始觉得不够刺激挑战,又升级加入越野跑的战斗里。参加越野跑需要携带的装备可比来场路跑的准备要精细得多。离开家里之前,做一次完整的装备检查是相当重要的。听听美国越野跑达人达斯汀·辛顿的建议。

1.食物和水 一定要准备若遇到迷路或是单独一个人需要待超过两天的食物分量,我并不介意因此而增加背包额外的重量,因为我会因为这些充足的准备而让自己能够真正放心。此外,可以考虑携带消毒水的药片或是小型滤水器,尤其在长距离的越野赛中,到了偏远的区域可以滤水饮用。

2.小毛巾 我的毛巾一直以来是我的救星,它的好处在于,不但可以擦干你自己,还可以把它泡在冷的水里,拧干后放在脖子和头上变成降温的工具,或是把它卷起来变成让头可以倚靠的小枕头;若是我一不小心弄伤了自己的腿,还可以用它来清理,并且包扎我的腿,直到我可以回到车上。若是要拿来收拾东西时,毛巾也可以有很多包裹方式,是个双赢的必要装备。

3.备用袜子 没有什么比多丢一双袜子到你越野背包更聪明的做法了。我通常会携带发夹,然后几个小时后把穿过的袜子用发夹别在后背包上让它透气晒干。如果你这样做,你永远都会有干袜子可以穿(除非下雨天)。

4.头灯 永远一定要携带头灯,因为你随时都有可能天黑后才会回到终点。为了安全起见,我通常会携带一个在背包里。我使用的是Petzl的TIKKAXP2,也一定随身携带一组备用电池。

5.小型的急救包 创可贴、人造皮肤贴片、抗磨擦润滑剂、抗菌霜、润唇膏、止痛药和消炎药。

6.用塑料袋装起来的卫生纸

7.用塑料袋装起来的两包湿纸巾

8.如果天气比较湿冷,请确定你有携带第二件衣物

9.少量现金和个人证件

10.手机或者对讲机,并放在塑料袋里。南都

## 美国盲人征服过哈德逊河、英吉利海峡…… 看不见路,却从不止步



天生眼盲,但从未停止挑战

出生的时候,皮特就有视神经萎缩的问题,所以从小,他就不怎么看得见。“我的眼睛现在只有7%的视力,而且更糟的是我的两个耳朵也都不怎么好,不太听得清楚。”不“聪慧”的皮特说。不过即使这样,皮特不但是高中摔跤队的队长,还经常出海远航,去山里徒步,越是危险的运动,越能看到他的身影。

在接触到皮划艇运动后,皮特更加一发不可收拾。“虽然我看不到水中的景色,但是听着水打到船上的声音,触摸着凉凉的水,我觉得自己从来没有离大自然这么近。”爱上皮划艇的皮特开

盲人亦是户外达人。现年57岁的盲人户外高手皮特·克劳利已经完成包括1999年征服哈德逊河、2003年横跨英吉利海峡以及登顶乞力马扎罗山,而这一次将向分隔古巴与美国的佛罗里达海峡发起挑战。

在去年因为风大原因没能如愿之后,勇气百倍的皮特这次和儿子再上路。“我还是个孩子的时候开始,就有很多大人不停地告诉我说有些事情是不该去尝试的,但越是听到这样的话,我越是想去尝试,去证明自己。虽然我看不见,但是我和正常人一样厉害!”皮特说。

始了自己不断的征程。

2003年,皮特成为第一位划皮划艇横渡英吉利海峡的盲人。

新的挑战,为自己为孩子

全长145公里的佛罗里达海峡因为将古巴和美国分开而闻名。在两国冷战开始之前,这条海峡可是古巴雪茄去往美国的必经之路。

“我把新的旅程放在这里,也是看到两国的外交冷战得到缓和才决定的。”皮特说。他希望通过运动这样的方式,将两国的孩子们,特别是残障儿童带到一起,大家可以共同用皮划艇的

方式进行交流和学习。“我希望大家能像以前一样。”皮特说。

去年4月,皮特就准备和儿子一起去尝试这趟旅程,最后因为海峡风太大,只好放弃。“不过我心里知道,这是我必须去完成的。”皮特说。这次,他再次和儿子一起坐上了心爱的皮划艇,准备去完成这趟壮举。“他们告诉我这片海域里有鲨鱼,而且估计海上的情况也不会一直风平浪静。”皮特说。根据他们的计划,两人准备用20~24小时的时间穿越这段海峡。如果成功,皮特将成为第一位划皮划艇穿越佛罗里达海峡的人。林冉

运动家