



Nestle品牌经理李颖思(右)颁奖予Nestle Omega Plus挑战男冠军王帝钦。



舞者式动作帮助参赛者拉直背脊，并伸展肩背与锻炼腿部肌肉。

考平衡耐力意志力

# 有人刷掉有人坚持到底

报道/王放 摄影/何炳耀

联合早报  
**乐活挑战**  
LIANHE ZAOBAO LOHAS  
TOTAL WELLNESS CHALLENGE '08

在“乐活真挑战”最显著进步竞赛中获胜的陈进福(31岁)，将利用奖金做好事，购买成箱的苹果分发给住家楼下托儿所的小朋友们。他希望托儿所的老师可以通过分发苹果来教导小朋友们健康饮食的重要性。

身为兼职健身教练的陈进福觉得，很多被人们遗忘的“常识”，通过陌生人可能会得到更有效的传达。

看来，保持身体健康不再只是一个自己的活动，而是积极与他人分享的一种“信仰”。

这已经是陈进福第二年参加“乐活真挑战”活动了。他说，再次参赛是为了“激励自己保持健康的体格”。

由《联合早报·乐活》与《海峡时报》“Mind Your Body”联办，雀巢新加坡呈献的“健康与您2009”大型健康展，本月12日在新加坡展厅举行。第三届“乐活真挑战”6个项目共吸引了超过700名读者参与，其中“体能勇者”项目共吸引了百来名参与者。和陈进福一样注重自己身体健康的是12位“体能勇者”的参赛者。他们在竞赛中个个大展拳脚，在一轮又一轮的角逐中产生了4名冠军。

“乐活真挑战”竞赛，在两名California Fitness健身教练的带领下拉开了帷幕。两名教练指导在场公众做一种融合了武术和跆拳道锻炼，其中就包括

了不少勾拳、踢腿的动作。一些公众在台下做得不够过瘾，便跑上台与教练一起运动，展示他们灵活的身手。

## 部分参赛者第一圈就被刷掉

“体能勇者”竞赛分成4组进行，分别为25-45岁男女两组和46-60岁的男女两组。比赛的第一个项目是坐上Osim uRobic健身椅，当座位开始晃动时，参赛者要靠着腰力和平衡感，在限时两分钟里稳如泰山，脚一旦着地就会被淘汰。部分看来很健壮的参赛者被意外地刷了下来，而迷你型身材的参赛者却能打入前一二名。

竞赛的其他项目还包括颇具难度的瑜伽动作——舞者式，这动作犹如舞者般的优美姿势，帮助背脊拉直，还能伸展肩背与锻炼腿部肌肉。参赛者必须单脚着地，以一只手抓住悬着的另一只脚，再用另一只手臂支撑一个沉重的袋子，脚一着地就得出局。在这方面，男子组勇者表现较出色，其中两名出赛者都能支撑到最后一分钟。

## 男子组表现沉稳

难度最高的项目莫过于“船式变化”，这动作锻炼腹部、腿部和背部肌肉，并做全身伸展。参赛者必须只以臀部的尾骨支撑整个身体，躺在地上，上身和下身同时离地，而且双手也必须在身前伸直。男子组表现较沉稳，忍耐力最强，女子组时间一长，不是脚抖，就是身子摇来晃去。

►得奖者访问与成绩刊下期《保健》

以下为“乐活真挑战”项目的得主名单：

全能挑战赛得主：

许杓王(25岁至45岁)、钟木金(46岁至65岁)、刁楚华(25岁至45岁)、蔡素秋(46岁至65岁)。最显著进步挑战：陈进福(25岁至45岁)、许加庆(46岁至65岁)、曹美珍(25岁至45岁)、曾惠亲(46岁至65岁)。全能挑战赛与最显著进步挑战由NHG Health For Life与科艺做检查。

体能勇者挑战(F1 Recreation提供跑步机做初步检查)：萧文琪(25岁至45岁)、李立娴(46岁至65岁)、黄建龙(25岁至45岁)、陈劲阁(46岁至65岁)。BioCalth健康骨骼挑战：蔡华民(男子组)、谢成英(女子组)。Nestle Omega Plus挑战：王帝钦(男子组)、黄丽香(女子组)。Bio-essence健康腰围挑战：黄福钧(男子组)、林亚珍(女子组)。