# #与保时捷共同创作：勒芒冠军与您分享健身秘诀

**#与保时捷共同创作：坚持健身**

保时捷品牌大使，前 **WEC** 世界冠军、**9** 次一级方程式大奖赛分站冠军得主马克 · 韦伯（**Mark Webber**）在新冠疫情期间与大家分享他的健身秘诀。

**#**与保时捷共同创作系列的第四部分的主题是健康，在我们需要久坐不动的时候，还有谁会比一级方程式及保时捷 **919 Hybrid** 项目的老将马克 · 韦伯更适合指导我们的呢。

保时捷品牌大使马克 · 韦伯（**Mark Webber**）:“在 **2000** 年之后，一级方程式赛车的圈速快得惊人，所以车手的身体素质越来越好。简而言之，承受的加速度越高，你就需要更好的体形。”

健身是赛车的核心要素之一，它能给你力量、耐力、集中力和快速恢复的能力。在他的赛车职业生涯中，他不仅是在比赛中处于巅峰状态，身体状况也时刻处于巅峰状态，为此他时常每天训练两次。

“我比一般的车手个子更高，体重也更重，所以我必须要加倍努力才能保持体形。”他表示，“这需要很强的自律性，而且健康不仅意味着能在赛道上跑得更快，当你需要经常坐飞机旅行的时候，你的免疫系统需要能全力运转，你可承受不起生病的代价。”

保时捷品牌大使马克 · 韦伯（**Mark Webber**）：“赛车教会了我很多让自己振作起来的方法，现在我把这些方法也带进生活当中。”

在他离开赛场四年后，健身仍然是他生活中的重要组成部分，他保持着严格的健身计划。现在他更多专注于自己喜欢的运动，而在早年的训练中，他往往不愿与人交往。“赛车教会了我很多让自己振作起来的方法，现在我把这些方法也带进生活当中。”

在 **2008** 年，我遇到了一起很严重的山地自行车事故，那正是我职业生涯中备受挑战的时期，但这也教会了我需要更有耐心，这并不是典型的车手思维方式。这让我意识到身体健康对于一个人来说是多么幸运的事。”

在疫情期间，韦伯分享了一些他的经验教训，以及在不能去健身房的情况下依然保持健身的建议。

迈出第一步

一个人锻炼的方式取决于自身的体重和身体状况，如果你刚打算开始运动的话，你就把注意力放在运动本身就好。不积跬步无以至千里，你要有足够的耐心，为自己打好基础。

如果你一开始就全力以赴，你就会给自己太多压力，在第二、第三天就不会想要继续下去。现在是你改变自己的一个好机会，这些改变甚至会伴随你一生。

你可以从长距离的散步开始，如果条件不允许，你也可以从短距离散步开始。你可以找一些小山坡，当你准备好健身的时候，你可以把散步变为慢跑。一旦你可以慢跑好几分钟了，你就可以加快节奏开始跑步，在跑步和走路之间交替进行，逐渐加上强度，逐渐增加跑步的时间，减少恢复的时间。这种间歇训练非常有效。

跑步使我们人类能做的最自然的事情之一，但它也仍然是最难掌握的事情之一。人们常说，要想精通一件事需要一万小时的努力，所以如果在一开始觉得很难，你不要过于失望。如今我不需要再对抗重力，所以我的健康状况不需要跟我参加方程式或耐力赛时完全一样，但锻炼将永远是我生活中重要的组成部分。最近没有健身房可去，也没有私教的监督，你需要自己监督自己。

在家锻炼

在眼下，大多数人的一天主要都是久坐不动，但无论你做什么，你都该多保持活动。

你可能不能跟朋友去打网球，或者去健身房，或者去游泳，但你现在可以在家里做很多事。我一直采用一种很老派的健身方法，这也是在疫情期间开始健身的好办法，如果你家里没有健身器材的话，你自己的体重就是最好的工具。

如果你一个人住，你可以做一些事情来让自己的心率上升，微微出汗，这就是我们最初的目标，试试星跃跳，俯卧撑或立卧撑，如果你不知道正确的做法，你可以去网上搜索一下。也许你还能在车库里做引体向上。如果你跟家人住在一起，你可以试试摔跤，我可不是在开玩笑。

多样化运动不仅能让你保持兴趣，还能让你更快地适应环境。我喜欢在起床后就做一些运动，你早上的第一件事可以去散散步，下午在家做一些重力锻炼。跳绳，或者即兴发挥。跳绳是让你血液加速流动的好方法，当你状态逐步提升之后，你可以延长跳绳的时间。

饮食与营养

保持身材八成因素取决于你给身体补充能量的方式，考虑热量控制，并懂得克制自己，我就很喜欢巧克力，也喜欢冰激凌和红酒，但这并不意味着我整天都会吃这些，当我还在比赛的时候，我非常注意自己的卡路里摄入量。

试着吃多种颜色的食物：水果和蔬菜要尽量多吃。我从未禁食过，我甚至吃得很好。香蕉蜂蜜三明治或酸奶、坚果、椰子汁和浆果制成的奶昔都是很好的热量来源。我喜欢麦片粥、牛油果、鸡肉三明治或沙拉，我还很喜欢吃枣子。你选择食物时要有点冒险精神。

我喜欢饿着肚子醒来，我从来不会在饱餐一顿后就立即上床睡觉。当我醒来的时候，我会通过喝水来补充水分。早餐前锻炼是加速一天新陈代谢的好方法，即使只是快步走 **20** 分钟。

我认为很多人会因为无聊而吃得更多，这是一种自然反应，即使是最健康的运动员也会为此感到自责。如果你在两餐之间感到饿了，不要吃高糖的食物，而是要注意补水，也可以吃水果和坚果。

保持动力

我总是在前一天晚上就把我的跑步机准备好，这样当我第二天醒来的时候，我就找不到任何借口不去锻炼了。如果你有所准备就更有可能成功，这与健康的关系就像它与生活中其他一切事物的关系一样。一位著名的运动理疗师曾经告诉我，你应该在还想多做一点运动的时候就回家。锻炼是一种长期投资，所以当你还有一点精力的时候就结束吧，这样你就会想着明天再继续练。

和其他车手一起训练总是能激发我的竞争精神，这对激励我很有帮助。虽然你现在不能和朋友一起锻炼，但也许你可以找一个虚拟的锻炼伙伴，一起设定目标。报名参加 5 公里或 10 公里跑或半程马拉松，当然这都取决于你的身体状况和最终目标。有一些具体的目标安排，可能会让你更努力地锻炼。

当我在比赛的时候，我们的体脂是用皮肤卡钳来测量的。他们会检查你全身七个部位的体脂量：你的小腿、股四头肌、背部顶部和底部、肩胛骨、三头肌和二头肌。你在这些测试面前无所遁形：数据本身就说明了一切。如今，我不再是磅秤的奴隶，你也不需要纠结于距离或时间，让你的身体告诉你什么时候该适可而止，而不是盯着家里的浴室磅秤。

PORSCHE NEWSROOM
保时捷新闻中心
长按识别二维码并关注