

# 这些减肥“智商税”，你都交过吗？

■吕亦菲 图文报道

四月不减肥，五月徒伤悲。夏天快到了，不少人也开始摸着肚子和大腿上的赘肉发愁，准备减肥计划了。“马甲线，我们五月见！”“减肥10斤计划表”“33天瘦手臂计划”……这些减肥口号是不是有些眼熟？没错，这些话，去年就说过。

减肥路上，意志和坚持很重要，但避坑更重要。打开各类健身软件，大数据永远会给正在减肥的人推送一些“必备”工具，这些工具有些或许真的有用，但绝大多数都是纯纯的“智商税”，本周《健身季》就和大家一起分享，看看这些减肥路上的“坑”，你都踩过吗？



## “电一电”，肥肉就能消失太离谱

“减肥‘智商税’，首当其冲那肯定是电脉冲啊！”

OK fitness健身工作室教练小楚向记者介绍，电脉冲大致分为两种，一种号称可以“翘臀不粗腿”“练出马甲线”的全身穿戴电脉冲，另一种是局部电脉冲。“现在很多健身房都会售卖‘电脉冲课程’。”小楚吐槽“简直太离谱”，电脉冲课程一般会要求会员把智能电脉冲设备在喷水之后穿戴到身上，然后让会员开始做深蹲，深蹲的同时设备会一直刺激肌肉。

“电脉冲设备有一定的科学依据。”小楚向记者解释，健身时会刺激臀大肌、腘绳肌、肱四头肌这些肌肉群，相同时间段，肌肉做功的效率越高，燃脂效果就越好。“但是这个设备最先是用于提高运动员的运动水平的。”小楚在当教练之前曾经是一名专业的田径运动员，他说这种专业的电脉冲设备非常昂贵，通常需要上万元，有的进口设备甚至需要十几万元。然而近些年却被一些健身房盯上，成了他们赚钱的“香饽饽”，进入健身房之后，这些设备可能四五百元就能买到一套。

“安全问题且不论，这个设备与来健身的目的背道而驰。”小楚说，大家来健身是为了学会“肌肉发力感”，通俗点说也就是教会你的大脑如何控制肌肉，建立基础的健身运动模式，如果拿电脉冲来刺激，此时大脑属于放空状态，无法学会控制肌肉，也就失去了健身的意义。

“另一种局部的电脉冲就更离谱了。”小楚说，一般来讲局部电脉冲会应用于医院的康复治疗中心，用电磁片进行康复治疗。

## “摇摇”，关节、内脏都可能有损伤

如果说电脉冲还有一些科学依据，那么广告打得满天飞的“摇摇乐”可以说完全是“智商税”。“摇摇乐”是指各类“甩脂机”，有的是人站在上面，有的是直接按压在皮肤表面。

“首先要明白脂肪是如何代谢出去的？”

在聊到科学健身这个话题时，PT私教健身房的教练罗璇首先科普了一个概念，脂肪是通过呼吸系统、消化系统和泌尿系统代谢的，代谢脂肪的强弱水平是根据每个人的基础代谢来判断的。人体减脂的必备条件是中低强度运动心率下运动持续20分钟以上，才能达到燃烧脂肪的目的。在甩脂机上即使因为其他原因偶尔使心率达到中低强度，但是

也



绝对不可能维持20分钟以上，其减肥效果更是无从谈起。

“‘摇摇乐’不仅不能减肥而且对身体有很严重的损害，这种振动对人体内脏、骨骼的伤害也很大。”罗璇补充道，长期剧烈震动，使膝盖、腰椎、颈椎关节松动、错位，诱发椎间盘突出、颈椎病等疾病，同时也会对脊椎造成冲击损伤。因为长期的震动，对内脏也会又很大影响，还有可能会导致内分泌失调、皮肤过敏，小便频繁等问题。

## “夹一夹”，能瘦但效果不明显

最近，“夹腿器”在小红书和抖音上火了，它号称可以瘦大腿同时还能改善盆底功能。“我就是那个被骗的‘大冤种’。”市民邹小丽经常在抖音上搜索“瘦大腿”关键词，于是大数据给她推送了这个“神器”。“它的宣传语是‘每天200下，坚持就有女团腿’，然而事实是50个就已经是极限了。”邹小丽告诉记者，强烈的肌肉反应让自己根本无法坚持，于是它就被闲置了。

“有效果，但不大。”这是普拉提教练娟娟对“夹腿器”的总结，她说这个器械需要肌肉主动发力，对大腿内收肌有一定的训练作用，同时可以改善假胯宽，但是确实需要一次做够至少100个以上才有效果。“动作做到位并不容易，针对内收肌的训练本来就比较痛苦，这个器械动作过于单一枯燥，并不太容易坚持。”

对于这个“神器”另一个改善盆底肌的功能，娟娟教练则直呼“没有依据”。夹腿器训练的是大腿内收肌，虽说大腿内收肌和盆底肌的功能被称之为协同，但训练的时候依然有不同的侧重点，所以想改善盆底肌，“夹腿器”并不能解决这个问题。

## “多出汗”，并不意味着减肥效果更好

“暴汗服”也曾一度被认为是“减肥神器”，主要材质是聚酯纤维，内层有银涂层。在常州一家运动商品商店，“暴汗服”依旧是他们的主推产品，店员介绍，暴汗服是利用银纳米技术和纳米银膜热辐射发汗技术，将体表释放的热量反射回人体，形成热循环，促使人体不断排汗，具有“五倍暴汗”的功效，消耗的卡路里比一般的健身服更多，瘦身效果事半功倍。

然而，事实并非如此。“穿暴汗服相当于蒸桑拿，只是帮助身体多出汗的一个辅助道具。而在相同运动强度下，流汗多并不意味着减肥效果更好，也可能只是身体内的大量水分流失，脂肪纹丝不动。”小楚说，出汗前后反映出来的体重差，主要是因为身体失去大量水分。这样的减重可能只图数字好看，只是暂时现象，事后一补水，体重又会回升。

