

疯狂甩,能减脂?

关于疯狂甩脂机的 N 个验证

5 分钟 = 运动 1 小时
5 分钟就能改变身材
甩掉脂肪就是这么简单!

这是什么,广告语吗?要是连这都不知道,你可是太土啦!这可是目前各大电视台最流行的健身器广告——甩脂健身机。可这所谓“站上去就开始运动身体”,真的是这样吗?

故事

两个月里越甩越重了

“一点效果都没有,还一直反弹!原来我只有 189 斤重的,前几天称了一下却有 194 斤了,吓得我连秤都不敢上了,就怕又多出几斤肉来把自己都吓一跳。”在杭州做生意的福建人林先生说起了买了没几个月的“甩脂机”,一肚子的苦水不知该往哪倒。

今年 3 月份,林先生被电视购物上的宣传片说动了心,就花了 3980 元按照电视上的指示买了一台某品牌的甩脂机。“什么减肥啊,出油啊,我认真地按说明书的步骤每天坚持,大概过了一个多月吧,体重一点都没有减下去。”林先生奇怪了:难道是我选择使用的震动强度太低了,没达到效果?反复对比了甩脂机的说明书后,他决心增加震动的强度。

之后一段时间,林先生每天坚持在甩脂机上站一个小时,强大的震动按他的话说“就像做了按摩一样,感觉还可以。”而胃口好象也比以前好了点,“减肥的人其实最怕胃口好了,我刻意控制的,可谁知道两个月后体重居然慢慢上来了,比以前还重了 5 斤!什么减肥嘛,说增肥还差不多。”林先生回忆当初减肥时的情景。

“千万别相信这种广告,都是骗人的把戏。”挂上电话前,林先生还不忘叮嘱笔者一番。

体验

五脏六腑都搅在一块了

为了验证甩脂机的效果,笔者特意到商场去体验了一把。在某商场的甩脂机专柜,笔者站到了一台疯狂甩脂机上。由于是第一次使用,销售人员给我选择了第 10 档,并说以后随着运动量增加,需要调到更高,一共有 20 档可选。

机器开始振动后,我只感觉到双腿迅速抖动,腰部以下的部位扭动很厉害。不足一分钟,大腿和腰腹部就有热的感觉。为了体验减肥效果,销售人员又选择了 15 档。果然,振动得更加厉害了,大腿部位像是有万根针在刺一般,感到五脏六腑都挤在了一起,很让我担心会不会把毛病给震出来了。没到一分钟,我就受不了了。

销售人员解释说,有热、麻的感觉是正常现象,表示机器对你起作用了,这样才能把多余的脂肪减下去。

不过从甩脂机上下来,笔者并没有出汗的感觉,也没有运动后的“酣畅淋漓”。旁边恰巧有位体验者,还没上去两分钟就因为头晕不得不下来。销售人员这样解释:“可能是你们不适应,长期坚持效果就很明显了。”

揭秘

甩脂机为何疯狂?

今年夏天,甩脂机真如它的名字一般“疯狂”扫荡了全中国。笔者从市场上了解到,目前各种品牌的甩脂机不下十几种,名字也是铆足了劲,怎么吸引人怎取,什么小瘦星、贝美美、适美……价格则从 1000 元至 4000 元不等。

甩脂机不仅在各大健身器械专卖店、电视购物上热销,在网络邮购上也很火爆。笔者在 Google 上搜索“甩脂机”一词,竟找到 37 万多个条目。更令人惊讶的是,今年 6 月网络上还开辟了一个中国甩脂机推广网,专业提供各大搜索引擎做各种品牌甩脂机的推广。

尽管不少人对甩脂机半信半疑,但还是不断有人鬼使神差地花上数千元去买上一用。这又是为什么呢?某品牌销售小姐的话点破了玄机:“甩脂机不占地,也不占时间,效果还明显,这等好事,何乐不为呢?”

听听那些打算买或者已经买了甩脂机的人的话,就更好理解了。一



网友说,想减肥,又怕累,站着 10 分钟就能达到跑步一小时的效果,怎么会不心动呢?越减越重的林

先生说,平时工作忙,根本没有时间去锻炼,而甩脂机短短几分钟就可以达到减肥的目的,当然理想啦!而在商场购物的孙女士说,家里地方不大,跑步机之类的健身器材既占地方又太累,看了甩脂机的广告,还是蛮心动的。

某健身中心的资深健身教练告诉笔者,甩脂机的疯狂风靡,就是吃准了现代人既想减肥又想偷懒的心理。但是,到目前为止其实没有一种器材可以达到安全、快速地减肥的目的。

“减肥最重要的还是控制饮食和适量运动。”采访中,笔者听到最多的就是专家说的这句话了,“自己去运动是综合的全身锻炼,不单能减肥,对四肢关节、精神状态都大有好处。”

专家们指出,借助器械等辅助手段减肥,有可能对身体局部肥胖有效。但人体是一个整体,局部运动和全身锻炼并不能画上等号。减肥器械在向人们宣传时都说不用节食,更不用剧烈运动,就可以轻松减掉多余的脂肪,这种理论缺乏必要的医学常识。人们之所以肥胖,不外乎是脂肪细胞的个数增多或个体变大,而这些仪器都是通过体外振动而作用于脂肪,体内脂肪的数量和个体根本不可能有变化,因为脂肪并没有真正地离开体内,只不过去了别的地方。

看来,所谓的既可偷懒又可减肥,实在是有些靠不住。什么也不说了,掏出你的钱包之前别忘了说一句:不看广告,看疗效。

在百合摄影山庄享受拍照

百合摄影机构万松山庄摄影基地座落在千古爱情流传地——万松书院东侧。沿着洁净的小路拾级而上,只见一座洁净素雅的小楼矗立在茂盛山林中,绿的叶、白的楼相映成趣,温馨又浪漫。

走进大门,依旧是曲折的回廊,淡黄色的墙体与粉红色的纱幔编织着温馨的色彩游戏。回廊一侧是整扇落地玻璃窗,上面是一幅赏心悦目的图画。上二楼,看到有三三两两的新娘在化妆,头发被做成很好看的样子,每位新娘都有一位化妆师伺候着。新郎们则顾自在另一个小包厢里看转播的世界杯球赛,除了偶尔有摄影师扛着反光板走过的急促脚步声,一切都显示得不紧不慢。

再走几步,发现几乎每一个开放的空间都被精心摆放好了沙发,三张两张的错落有致。新郎坐在那里,或听听音乐或闭目养神,甚是自得。

休息室一侧是婚纱挑选区,林林总总的婚纱礼服整齐排着队,等候新娘的挑选。礼服或时尚或浪漫或艳丽或素洁,都是今年的时尚款。

三层楼,两个露台,三棵三百年以上的老樟树……无论从哪个角度看,万松摄影山庄都流淌着浓郁的贵族情调。古老的露台上还有一个老式电话亭,宫廷式样的铁铸灯在露台石子小路旁安静地伫立着,一个新娘扮成希腊贵妇的模样,依靠在铁铸灯上,摄影师正忙着取景呢!而在落地窗一角,另一位新娘撩开窗纱朝山林远眺,内外景的结合天衣无缝。

