

文/片 杜春娜 济南报道

实行封闭式管理
减肥训练营兴起

近年来,因制定严格的日常锻炼和饮食方案,在短期内帮助学员实现快速减肥,减肥训练营这种减肥机构也“风靡”全国,吸引了不少减肥者的关注。

记者了解到,自2019年左右,济南就开始兴起减肥训练营,现存大约6家,基本为封闭式管理,给学员提供宿舍,吃、住、训练费用全包,一期训练时间为24天或者28天不等。

“我们训练营已经开了5年,施行封闭式管理,通过运动减肥。”济南市一减肥训练营工作人员李先生(化名)告诉记者,他们训练营一期训练为24天,按照房型收费,房型包括单人间、双人间、四人间和六人间等。“例如双人间是3280元,吃、住、训练费用以及水电费全部包含。目前,已经有60多人报名,单人间已经住满。”

李先生表示,目前他们以团课为基础,有教练带着上课,具体的训练模式为有氧运动和无氧运动相结合,包括跳操、单车等。“平时周一到周六训练,周日休息一天,一天有四个小时的训练时间,包括上午一个半小时、下午一个半小时和晚上一个小时,此外还有加练,但加练是自愿。”

房型的不同造成减肥训练营的价格也各有差异。例如一家济南减肥训练营的房间均为三人间,目前优惠价格2980元,一期训练时间为28天;也有减肥训练营的房间从单人间到六人间均有,价格从2180元到1万多元不等。

年龄限制在8至50岁
更适合基数大的减肥者

在一位经营减肥训练营6年的业内人士看来,减肥训练营之所以能够帮助学员减肥成功,是因为这种封闭式管理能够管住学员的嘴不乱吃,加上合理的运动。“曾经一位体重基数大的男学员,在我们训练营训练了一个月,减了40斤。”该业内人士说。

那么,学员签约减肥训练营,后续该如何减肥?

济南南部山区的一减肥训练营工作人员杨女士(化名)表示,学员入营后会进行体测,测试身体含水量、脂肪、骨骼肌等情况,从而进行针对性训练。“如果测试显示学员骨骼肌小于正常值,会让他们从跑步机开始锻炼,从而循序渐进跟着大团课锻炼。”杨女士说,大团课包括有氧操、蹦床、搏击等课程,并且,根据学员身体情况进行分组,由教练带组,每天管理学员体重。

为了帮助学员减重,一些减肥训练营承诺学员在约定时间内减掉体重的8%至10%。针对此目标,减肥训练营基本对学员每天日常安排进行了详细规划,包括吃饭、运动、休息的具体时间,与此同时,还会制定减脂餐等饮食方案。“我们的减脂餐专门找营养师搭配,营养而且也很好吃。”杨女士说。

不仅年轻人想通过减肥训练营实现快速减重,也有孩子参与其中。记者了解到,减肥训练营招收的学员年龄通常在8岁到50岁之间。“报名的学员多数是20—30岁之间的年轻人,超过50岁的学员身体可能无法适应。”有减肥训练营工作人员说。

同样是利用运动进行减肥,减



汗水与争议中的
减肥训练营

专业人士建议,减肥是长期过程,需理性选择方式

随着气温日渐上升,许多人开始投身减肥“大军”中,而近年来,由于宣传可以快速减重,减肥训练营如雨后春笋般涌现,吸引了众多减肥男女。减肥训练营在济南的情况如何?这种减肥机构为何会“异军突起”?



肥训练营与健身房到底有何差别?李磊(化名)2017年从大学体育专业毕业后,便一直担任健身教练,他认为,减肥训练营是封闭模式,这种模式适合那些体重基数大、自制力差的减肥者,而且,其更多是施行一对多的教练模式。

“如果是单纯减肥塑形,建议选择训练营,这样更划算且针对性比较强,也更适合零基础学者,而健身房更适合体重基数小的人。”杨女士说。

训练营里有风险?
专业人士:注意教练资质

尽管在一定时期内能够帮助学员实现快速减重,但因训练强度过大,教练专业度等问题,减肥训练营也备受争议。

一位济南市民告诉记者,她因自制力差,在经过仔细挑选后报名了一家减肥训练营,但是,“运动量强度太大了,进营两三天后,我就后悔了,训练营里也没有实现所称的分组管理”。更有济南市民柳先生(化名)称,因减肥训练营内训练计划不完善、训练设施老化,教练计划不合理,导致自己关节损伤。同时,记者在社交平台上看到,不少网友发文表示,离开减肥训练营后反弹太快。

这种高强度全封闭的减肥模式真的靠谱吗?对此,上述业内人士称,由于减肥训练营的火热,一些从训练营里出走的学员也纷纷开班,但他们根本不懂如何规划,从而扰乱了行业的秩序。

“减肥训练营里首先关注的就是教练资质。”李磊透露,虽然部分教练有可信度,但也有机构为了节省成本,聘请一些不专业的教练。甚至,有机构可能会聘请一个专业的教练以实现引流,其他教练的专业水平则会差一些。“其实训练营里的教练几乎不会针对个人情况,包括根据心率、体能等情况,做出详细的训练计划。”

对此,李磊提醒,如果要报名减肥训练营,可以询问教练有无国际四大认证与急救证。“健身教练基本都要配备急救证书,如果学员在锻炼时,产生呼吸不畅等意外,教练需要懂一些相关知识。”

医生建议制定规范的
体医融合减肥方案

减肥训练营的作用到底如何?对此,记者也采访了专家医生。山东大学第二医院胃肠外科主任、博士生导师丁印鲁认为,减肥训练营总体上对减肥有作用,但许多学员在离开这个环境后,体重也会产生反弹,并且其运动方式并不适合于所有人,尤其是体重基数大的学员。

“大体重基数学员的膝关节和踝关节基本上承受了整个人的身体重量,有些运动方式不当会造成踝关节韧带损伤等情况。”丁印鲁表示,减肥是一个长期的过程,不能仅依靠在减肥训练营里的这段时间。同时,减肥训练营的成员在离开机构后,也要坚持良好的生活习惯和生活方式。

“减肥训练营实际上是运动减肥

延伸阅读

迈开腿就行?减重最难是坚持

记者 李静 李怀磊 李自强
济南报道

“代谢综合征+呼吸衰竭,病情危急,单亲妈妈含泪求助……”这是去年9月份,济南一位母亲在筹款平台上为重度肥胖儿子发起的求助。肥胖问题引发的多种疾病,不仅是个人、家庭的负担,也会增加国家医疗负担。体重管理不再只是“私人的事”,已经变成了“国家的事”。

从我国推进“体重管理年”三年计划以来,推出的地区性食谱一度登上微博热搜。从上到下一系列的组合拳打出后,确实引发了集体减重潮。云南省92所高校将从今年毕业季开始推行“大学生体质健康优良证书”制度,石家庄抱犊寨景区宣布步行登山路4月1日起免费开放……全民正掀起一场声势浩大的“减肥战争”。

3月13日,山东大学齐鲁医院“体重管理门诊”揭牌;3月23日,聊城市第五人民医院体重管理门诊揭牌;3月25日,山东省立医院集团台儿庄医院儿童减重中心揭牌……国家卫健委的表态起到了效果,仅仅半个月后,济南、大连、青岛、北京等地已有50多家医院开设减重门诊。

这些体重管理门诊大部分都是跨科室整合,不仅要从全院现有体系中抽调科室人员,面对人手的紧张,有些医院还发出了招聘公告。但有了动力和门诊,是不是就能很轻易减肥?

“肥胖治疗是一个长期性、多学科综合管理过程,绝对不是单一的。”济南市中心医院东院区胃肠外科副主任医师延冰表示,“营养师、外科医生等要在健康减重过程中各自发挥作用。”

眼下,网上也流行着不少减

的一种场景,运动是减肥的一个重要环节,但仅依靠运动减肥,效果其实并不像想象中的那么好。”山东大学齐鲁医院减重与代谢外科主任刘少壮介绍。肥胖是一种病,对于肥胖症患者而言,需要进行综合治疗,包括营养、运动、行为心理干预以及肥胖症并发症的治疗指导等多方面内容,同时还要进行长期管理。具体到运动减肥来说,应该开具“运动处方”。

什么是“运动处方”?刘少壮介绍,就运动减肥而言,运动之前必须得做规范的医学评估,由医师或者运动处方师开出规范的方案,根据病人的身体情况设定运动种类、强度、时间、频率,以及需注意的不良反应,逐步提升运动总量。不能一刀切,所有患者使用同一个方案。“如果患者刚进减肥训练营,就开始剧烈运动,有出现心肺损伤的风险,之前就有猝死的案例报道。”

刘少壮也提到,目前绝大部分的减肥训练营都是采用极端节食和大量运动的形式减肥,短期内能看到减肥效果,但对于不少减肥者而言,他们一旦离开训练营,脱离了对应的环境,因为难以坚持继续少吃和大量运动,所以在恢复到原来错误的生活状态下,体重就会迅速反弹。

“建议现有的减肥训练营制定规范的体医融合减肥方案,同时,减肥者离营之后也要规范运动和饮食等生活方式。”刘少壮说,肥胖其实要分层治疗,根据不同肥胖程度以及并发症的情况,制定不同的方案,“在非手术治疗中,减肥的速度一般保持在一个月减七八斤,理性选择减肥训练营”。

肥方法。前段时间张伟丽给网友分享的“白菜汤”减肥法走红网络,引得不少网友效仿。济南市中心医院东院区医学代谢减重中心主治医师罗玉琪表示,这种节食方式有一定的道理,其在短期内可能减轻体重,但是由于缺乏一些营养素,时间长了也容易诱发健康问题,并不是科学的长期维持体重的方法。

减重是“小切口”,慢性病防控和保持健康才是“大工程”。“科学的减重,并不是说你一定不能吃这个,或者不能吃那个。”罗玉琪说,不能盲目跟风“网红减肥”而忽视个体化差异。在罗玉琪看来,应根据对象的体力活动、年龄、代谢的情况,个体化制定每日的热量摄入,通过均衡的饮食搭配,既保证营养摄入,又保证长期坚持,对身体也不会造成损害,才能达到一个长期的减重效果。