

没有几个懒人会喜欢运动,但这不代表懒人就一定要成为胖子,他们减肥和运动的方法也一定不同反响,但原则则只有一个“不动也能瘦”,而在科技发达的今天,这真就成为了一种可能,懒人们,瘦到让你没脾气!

我就不动我就能瘦

“懒人哲学”主题策划之
——懒人瘦身篇



□张晚霞

被动减肥篇

不运动、不流汗,躺着就能瘦,懒人的逻辑,有时候就是那么的霸道,被动减肥,真正适合懒人们的减肥方法!

●魔磁瘦身法

听到这个名字就觉得很吸引人,其实魔磁减肥法和针灸减肥的原理是相通的,是一种无创伤针灸,无任何毒副作用,是一种不刺破皮肤的高科技磁疗针灸器。

原理:通过魔磁特殊的磁力,吸到人的相关穴位,通过刺激人体的相关穴位,促进新陈代谢,抑制饮食,疏通经络,从而达到减肥的目的。

特点:集针灸、拔罐、刮痧于一体,无需扎针,无痛,减肥效果和针灸差不多,饮食上,忌吃油炸、高糖、高热量、高淀粉的食物。

价格:100-200元/疗程

●塑形瘦身法

塑形减肥一般是在美容院的美容床上进行的,美容师通过高科技塑形仪,在想瘦的相关部位进行塑形护肤,是一种减尺寸比较明显的减肥方式。

原理:用燃脂或排毒产品,通过引流、活化、收紧三个步骤,达到排毒、紧肤的效果,一般一个部位30分钟左右。

特点:活化细胞、收紧皮肤,达到收腰、平腹、提臀、健背、瘦腿的塑形目的,同时对抗橘皮、松弛的皮肤,起到保健的效果。

价格:200元-300元/部位

●推拿减肥法

推拿其实是一种脂肪的运动方式,只需要躺在床上轻轻松松“做”运动,当你全身接受推拿师专业推拿时,通过被动运动,达到减肥目的。

原理:推拿减肥的原理在于抑制食欲。从中医角度来说,一般食欲过于旺盛的人,都是身体机能不协调的人,他们多有脾胃不适的毛病,而且多湿、多痰及气虚的体质特点,若通过推拿进行减肥容易见效。

特点:改善微循环,使体内多余脂肪加速分解代谢转化成能量,还可针对不同的肥胖部位进行按摩,有针对性地让某些部位瘦下去。

价格:500元左右/疗程

●仪器减肥法

仪器减肥是一种很常见的被动减肥方法,通过波形的震动达到被动运动的目的,再配合减肥师对相关部位的按摩,达到减肥瘦身的目的。

原理:通过聚能生物波,把体内的脂肪分子链打断,使脂肪物理性分解,脂肪小块快速转化为细微的脂肪颗粒,通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外。

特点:减肥的过程中同时改善妊娠纹,尽显身体曲线美,效果持久不反弹。聚能生物波中的特殊紧肤波形还能令皮肤的紧实性大大改善。

价格:1000元左右/疗程

被动健身篇

没听错吧,健身也能让别人帮吗?是的,这里的别人,指的就是高科技的健身仪器,他们能满足懒人“靠运动瘦下去并且不用自己动”的不靠谱想法!

热门神器:懒人抖抖机



“全身震动,闪电享瘦”,“击退脂肪,不费吹灰之力”抖抖减肥机标语字字击中懒人的心,只要站在上面,就可以微微抖动,在各大商场的显眼位置,都可以看到有很多体验者跃跃欲试。

原理:抖抖机采用运动科学中的平衡侧动,振幅叠加原理,让全身的脂肪运动起来,消耗热量,消除体内囤积过量的脂肪,每天使用5-10分钟,相当于慢跑1个小时所消耗的热量,相当于跑步运动30倍的速度燃烧卡路里。

价格:商场主流品牌价格3000-7000元不等,电商1000-4000元为主流价格。

热门神器:平衡车体感车

在《辣妈正传》里面男主角曾出现使用体感车的画面,是集科技、时尚、玩趣、环保于一体的智能体感终端,对于懒人来说,连走路都可以不用那么累了。这种车没有扶杆,驾驶难度更大,驾驶员要用双脚来维持整个身子的平衡,一般年轻人购买较多,大部分人只用半天时间就可学会驾驶,连走路都可以变得更轻松。

原理:主要是建立在一种被称为“动态稳定”的基本原理上,也就是车辆本身的自动平衡能力。以内置的精密固态陀螺仪来判断车身所处的姿势状态,透过精密且高速的中央微处理器计算出适当的指令后,驱动马达来达到平衡的效果。价格:2000-10000元。



热门神器:电动马懒人机

骑马运动为贵族运动,并且有着非常好的减肥功效,而电动马懒人机最大的特点就是坐着骑马,不用动可以减肥,这简直就是懒人的福音,国内骑马机为近几年刚刚流行,体验者只需骑15分钟时间,就已经额头冒汗,浑身血液流动加快,切换到赛马模式更是有种骑马扬鞭的感觉,想象中每天早上起来如果可以这样运动一会儿,一天都会充满激情。

原理:来自于骑马运动的方式,可以让身体各部位产生自然律动,特别是运动最在意也最难减的腹部、背部及大腿部位,模拟骑马运动的设计,让身体随着节奏自然的律动训练平衡感,最终达到塑形减肥的目的。

价格:2000元左右。



热门神器:瘦身甩脂腰带

甩脂腰带是爱美女士和肥胖人士用来减肥塑身的,形状如腰带,腰带的强度和位置可以随意调节,可有效去掉身上多余脂肪。和懒人抖抖机最大的不同在于,它的针对性比较强,一般是针对腰腹部和大腿部位一些比较容易堆积脂肪的部位,在家里在办公室都非常容易操作,甚至躺着都可以用,可谓真正的躺着就能瘦的减肥利器,是很多懒人的最爱。

原理:甩脂腰带通过电机的高速旋转,快速、高效地冲击和推出体内大量多余的脂肪群,并通过激活臀部、大腿、腰腹部的弹性纤维,阻止多余脂肪的再次产生和堆积,加速能量代谢,达到瘦身纤体效果。

价格:几十到几百元不等。

