

“一招练成筷子腿”“7天暴瘦大肚腩”“7天还你少女背”……最近，众多视频网站上冒出了各种新式健身减肥法，发布者声称，每天跟着他们练习几分钟，就能又瘦又美。这些视频，往往能带来非常高的流量，其中一些素人博主甚至凭借这些短视频变身网红达人。这些健身法真的有效吗？近日，现代快报记者采访了多名专业人士。他们表示，网络上的健身方法良莠不齐，需谨慎甄别。

见习记者 徐可 现代快报+/ZAKER南京记者 阿里亚 郑文静

一条毛巾美背、疯狂扭腿暴汗、神奇原理瘦腰…… 网红减肥法，小心瘦身不成反受伤



“一条毛巾”美背法



“打开胸腔”解忧法



放在腰部正下方

【注意要躺在坚硬的平面上】
【柔软的床和沙发可不行】

“神奇原理”瘦腰法



“疯狂扭腿暴汗”瘦身法 网络截图

网友声音

这不叫锻炼叫伤害

“每天一分钟一周减好几斤，那还去健身房干嘛？”“这不叫锻炼叫伤害，求你们不要跟着去学。”虽然也有理智的网友留言“好言相劝”，但仍然挡不住减肥健身爱美之人关注这类视频并跟着学习的步伐。

冰冰也是其中之一。她告诉现代快报记者，由于工作忙碌，只好在网上搜索健身视频自己跟着练。“当时看到有个博主说找个有扶手的地方，两脚不断交叉运动就可以瘦身。”在自家阳台，冰冰跟着视频做了几天。“第一天做了10分钟，隔天小肚子疼，走路都弯腰，第三天就岔气了。”冰冰说，那之后再也不敢学网红动作了。

在一段“后弯练习原来这么简单？懒人必备技能”的视频中，一名瑜伽老师先是身体趴在床上，头着地。之后，双手撑地，身体抬离床面，在最高点时停约20秒。现代快报记者浏览发现，视频下面出现最多的评论是：“试了，从床上摔了下来。”

更可怕的是，还有不少人直接把自己送进了医院。

李女士告诉现代快报记者，她跟着某网红教练学习开肩，试了四五次就把腰扭伤了。“其实第一次练时腰就不对劲，很疼。我留言问为什么会有疼，教练回复说，疼就对了，不疼说明你没练到位。”

在“打开胸腔”的教学视频中，记者找到了好几个像李女士一样因盲目尝试而住进医院的网友。“这个动作太高难度了，骨头发出嘎嘣嘎嘣的声音。”回忆起练习时的感受，虽然过去了几个月，但是小玲印象颇深。“亲测有效，果然不会忧郁了。每天都有亲戚朋友来医院看我，生活热闹了许多。”另一位网友小雅无奈地笑说。



如何避开这些网红健身视频的误区，学习正确的健身减肥姿势？扫一扫二维码观看视频，我们邀请专业人士来教你。

1 “一条毛巾”美背法

宣称效果：
背薄一寸，年轻十岁
专业人士解读：
对减肥没用，动作不对会导致肩关节受伤

“背薄一寸，年轻十岁”，带着这个美好的期待，无数网红博主们拿起了一种道具——毛巾（或是弹力带）“开肩美背”，开始减肥。她们双手各握毛巾一端，手臂绷直，以身体为轴心，上下举臂，或者360度旋转胳膊……据说，这些动作可以美化背部线条，缓解肩周疼痛。

效果真有这么神奇？南京

体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松表示，这样的说法夸大其词。“这些动作适当做，可以运动肩部肌肉，缓解疲劳不适。但对减肥是没有什么效果的。”

从业六年的瑜伽老师小杨则告诉记者，不建议初学者或者没有接触过瑜伽的人去大量频繁练习这个动作。

她拿出了一具人体骨骼模

型来解释原因。“虽然这个动作看起来很简单，但是人的大臂骨和肩膀之间的连接处，是有一个凹进去的肩窝的。瑜伽中有一个术语，叫做大臂骨应该插回肩窝之中。如果动作不对，长期摩擦，会对关节带来损害，造成炎症，甚至产生积液。”她建议，学做网上这类很火的绕肩动作时，一定要小心，保护好自己的肩关节。

2 “打开胸腔”解忧法

宣称效果：
只要保持腋窝打开，你就不会再忧郁
专业人士解读：
可以让人心情愉悦，但不适合没有基础的人

视频网站上，还有一句话很火：“只要保持腋窝打开，你就不会再忧郁。”

很多视频博主都喜欢用这句话作为文案，而她们做出的动作，是平躺，双手互抱肘，压在头部下方，然后用脚蹬起椅子之类的辅助工具，使整个身体悬空。

据说这个动作的功效是“让血液回流，滋养大脑及面部”，这是真的吗？

对此，瑜伽老师小杨表示，瑜伽练习中，确实有“打开胸腔”的说法，也有瑜伽大师帮助抑郁症患者恢复正常生活的案例。“这个动作可以让你的心情变得愉悦，但不是用来减肥的。

实际上，视频中一些瑜伽体式难度较高，并不适合没有基础的人。比如这个后弯体式，需要用腿部力量使身体悬空。但如果腿部力量没有建立起来，那么压力就会压在腰椎上，腰椎会受到伤害。这就是有人做完后弯体式后感觉腰椎会痛的原因。”

3 “神奇原理”瘦腰法

宣称效果：
平躺五分钟就能瘦腰两厘米
专业人士解读：
也不能说它骗人，但对瘦身没有帮助

还有一些瘦身视频中，博主会将浴巾卷成卷，放在腰部正下方。平躺五分钟之后，测量腰围，还真的显示腰瘦了两厘米。这些网红博主称该瘦身原理为“毛巾轴矫正骨盆，让内脏复位，从而提升人体的代谢功能”。

这又是怎么回事呢？对此，现代快报记者采访到了一位资

深健身教练钮振华。对于这些新火起来的网红健身法，钮振华认为需要理性对待。“网络上的健身动作并不全都是错的，有的也很专业，但大部分人是没办法分辨的。所以，盲目去学的话，很有可能会受伤。”同时，他建议，如果有条件的话，一定要先咨询一下身边的专业人士。

压着毛巾平躺五分钟的网红减肥法，他表示，也不能说它骗人。“因为有些动作，可以激活腰部肌群，尤其是腹部核心带有块肌肉叫腹横肌，功能像腰带一样的肌肉。垫着毛巾平躺也许可以激活这块肌肉，有一个收紧的作用。但这并不代表你瘦身成功了。”

4 “疯狂扭腿暴汗”瘦身法

宣称效果：
每天五分钟，相当于慢跑半小时
专业人士解读：
还不如楼下散步十分钟有效

怎么样才能用最短的时间，达到最好的减肥效果？一种新的方法，不知道从何时起传遍了各个视频网站。视频中，想要减肥的姑娘们，双手扶住栏杆或者门框，双腿大幅度来回交叉扭动。据说，这个看似简单的动作，只要做五分钟，就相当于慢跑半小时，会出很多汗，减肥效果特别好。

然而，姑娘们，你们要失望了。

资深健身教练钮振华非常直白地表示，这类过于简单的动作，根本达不到减脂的效果。“不停扭胯、快速抖肩等，看起来感觉好像在不停地运动，很有效果的样子，其实还不如在楼下散步十分钟更有效。”

南京体育学院运动健康学

院运动康复系主任戴剑松也认为这些动作看着好玩，其实并不能减肥。他认为，现在很多网红博主拍视频给普通人介绍运动锻炼动作，初衷是好的。“很多人不知道怎么练，健身达人就会教你。不过，每个动作都有特定的锻炼部位和肌肉，肯定不能指望靠一两个动作就达到健身的效果。”