



减肥： 成功都一样， 失败各有不同

“工作压力大，感情受到挫折，以及其他千奇百怪的理由，我都遇到过。”

□ 记者 | 王仲昀



贾玲在电影中展现出的身材蜕变令观众震惊。普通人想要减肥，除了自己努力，有时候还得寻求一些专业机构和教练的帮助，减重训练营和健身房，是最常见的去处。

近日，两位从事减重和健身的专业人士接受了《新民周刊》记者的采访。从他们的讲述中可以看到，减肥成功的原因多少有些相似，而失败的理由则有一万条。

超重人士，
社会对他们不友好

真正到训练营减重的人，一大

半“非常非常胖”，是我们日常生活中不太能看到的“胖子”。

“平常你遇到200多斤的人，你可能会觉得他已经很胖了，可是在我们这经常会有体重400斤、500斤的学员。这一类人通常不太愿意出门，一是很累很麻烦，二是难免引来别人的眼光。时间长了，他们就完全宅在家里，也很难减肥。”近日记者探访巅峰减重训练营，联合创始人冯磊这样告诉记者。

体重巨大的学员怎么运动呢？冯磊介绍，教练首先就会让他们在营地“溜达”。因为他们长期宅在家里不愿意动，无法抬腿，难以转身。绕着营地的散步，对他们来说

上图：随着肥胖人群的壮大，减重、健身行业愈发火热。

已经是一种消耗。减肥训练强度一定是因人而异，循序渐进。体重500斤的人需要从散步开始，到使用跑步机，再参与更多样的减重训练。

2005年夏天，正在上海体育大学运动康复专业求学的大三学生冯磊，和他的同学一起谋划毕业后创业。那一年他们在学校接触到“运动减肥”的专业课程，也得到了任课老师陈文鹤教授的支持，他们隐约觉得这个领域在未来大有可为。

从2005年创业至今，巅峰减重已经在全国70多个城市都有了训练营地。从最初的大学生创业项目