



到目前的规模，冯磊觉得离不开团队的专业背景——大家都来自上海体育大学的相关专业。如今，陈文鹤教授是他们的首席专家。

很多人好奇，专业的减重训练营和健身房有什么区别？冯磊认为最主要的区别在于减重的理念和模式。他们把来减重的人称为“学员”，而不是“会员”；训练营的自我定位是健康减重教育机构，学员不是机械地减重，而是学习养成一种健康的生活方式，真正让运动习惯融入生活。“我们的模式是‘封闭管理的减肥学校’，最少也要28天脱产封闭在我们这减重。”冯磊告诉《新民周刊》。

当下有减肥需求的人越来越多，促进了减肥训练营数量的快速增长。在此过程中，也出现了一些负面新闻。在冯磊看来，这主要和学员开始减重前没有得到完备的测试有关。“正常情况下，如果带着

减重的需求来到训练营，首先要做全面的医学体检和递增负荷运动心电图实验。通过测试，看看不同的运动强度下，心脏有没有问题。排除掉这些安全隐患，才能成为训练营的学员。”

冯磊告诉记者，很多肥胖人士会遇到一些社会性问题，比如难以融入社群，容易遭受他人异样的眼光，进而演变成心理问题。所以他们现在也会对新学员进行心理健康评估。如果不能通过，意味着不适合封闭式的集体生活。

## 放弃减肥，理由有很多

冯磊从事减肥减重行业已经19年，见证了大家理解“肥胖”这件事上颠覆性的变化。“创业初期，招募学员不容易，而且群体高度集中——大多是有钱人家的小孩。”

下图：封闭式的减重训练营里常见大体重者。

冯磊回忆，当时一些有钱家庭的父母送小孩来减重，最大的阻力往往来自孩子的爷爷奶奶、外公外婆。老人家认为孩子胖乎乎的，多可爱，家长简直在瞎折腾。

随着时间推移，社会经济发展，中国的肥胖人口增长很快。肥胖人群的构成更多样，全国各地，各个年龄段，都开始出现肥胖人群。“一些‘成年病’，比如说‘三高’，也开始出现低龄化的趋势，不少十几岁的未成年人已经面临糖尿病或者高血压，吃上了降压药。反而一些经济条件好的精英人士，愈发注重他们自身和下一代的体重管理。”冯磊说道。

那么，去健身房花钱寻求私教帮助减肥的又是哪些人？健身房私教Mark告诉记者，曾经有一位女生体重接近200斤，有很强烈的减肥动力。一番交流下来他得知女生之前在医院看病，医生建议她减肥。她来健身房，体验课都没上，直接办卡，买私教课。在Mark看来，这一类人群是因为肥胖引发了健康问题，不得不减肥。他们减肥成功率往往比较高。

在健身房带过许多人减肥后，Mark意识到，还有一些人是短期内有明确的目标，必须要减肥。但是当他们的短期目标完成后，不能坚持下去，出现反弹或者复胖，最终减肥失败。

“好不容易通过健身房和私教课培养起来的规律生活习惯，很容易就被‘意外’情况打破。放弃减肥的原因有很多，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。”Mark说。

