

## 黑科技瘦身大冒险

气温一度一度地攀升，像是正在倒计时的时钟一样提醒着我们身材管理必须提上日程了。当下女性对于减重已不再抱有执念，体重数字不是她们唯一的要求。对瘦身有了更多元化更细致的追求，例如运动也要有趣上瘾，精准雕塑身体线条成为新趋势，如果能够一边享受一边瘦那就再好不过了。ELLE的编辑们率先尝试了以下高阶的解决方案。

### 电子拳击

ELLE韩国版美容编辑Kim Ji Hea

我讨厌运动，但是每当体检的时候，总还是会听从医生的建议，尝试一些不太会使得骨头受损的运动。比如，普拉提、芭蕾、拳击、游泳、剑道等等。但是，运动并不能给我带来趣味。这一次我挑战的运动是一种电子拳击，它同时结合了灯光效果和声音。我以前虽然学过拳击，但是记忆里似乎只剩下了一些比如跳绳之类的基础练习，以及我逃亡般离开的画面。这一次，我带着几分侥幸的心理设想，有了灯光大约会是不一样的了吧？在这样的心情下，我来到了健身房。

这个地方非常华丽，看起来有点像保龄球房。最先映入我眼帘的是以前在俱乐部里看到的那种华丽的照明设备，然后才是简洁干练的白色沙袋，以及软绵绵的地垫。课程本身很简单，就是教练教的一些简单的拳击动作，比如挥拳、防卫、勾拳等等。有趣的地方在于，这些动作和节拍以及EDM灯光效果结合到了一起，给人非常强的节奏感，经常会

练着练着就觉得自己似乎没有在拳击，但是这时候手上的力道又会提醒你，醒醒吧，这就是拳击！课程进入到中后期以后，开始频繁地使用沙袋，这时候肾上腺素开始飙升，开始变得越来越有意思。但是这只是暂时的！在按照教练的指示用胳膊保持防卫动作的时候，连续快速地进行左弓步和右弓步的低位切换20次之后，我的体力危机开始显现了出来。随着身体越来越热，音乐的节奏越来越快，我不断迫使自己要做得更快，一定要跟上节奏的时候，不知不觉之间压力就消除了。在俱乐部一样昏暗的灯光之下，看不清别人的视线，反而更加能够忘我地投入到运动之中，即使做

得不好也不会觉得羞愧。最后，在45分钟的运动时间结束之后，浑身的肌肉都在叫嚣着，好酸啊！好痛啊！这个时候，真觉得自己来到了地狱！最后躺在垫子上做腹肌运动的时候，我脑子里只有一个想法：“我到底是为了什么要到这里来啊？？！！”但是，最后还是咬着牙坚持做完了所有教练要求的动作。这一套运动做下来，大约相当于跑了50圈200米吧！如果你想在短时间内消耗尽可能多的卡路里，想感受心脏怦怦直跳几乎快要跳出胸口的感觉，来试试这个准没错！绝对让你身心放飞，暴汗到飞起！就连运动白痴的我也可以完成，你还担心什么呢？>



## 冷冻溶脂塑身疗法

ELLE日本版美容编辑Yumiko Akita

与我们平时减肥尝试的断食与锻炼等基本方法不同，以雕塑身体线条为目的的治疗可通过安全、有效地冷冻脂肪，达到瘦身效果！这种最新仪器——冷冻溶脂仪，究竟是采用什么原理减脂？是否会产生痛感？抱着试试能否减小臂与小腹赘肉的目的，我来到了银座小町诊所，在经过与诊疗师详细、认真地沟通与讲解后，我决定尝试针对下腹部下脂肪的减脂疗法。固定好涂抹器、开始治疗，肚子上的肉会立刻开始曲张、收缩地抖动。同时，你可以感到温度不断降低带来冷冻的轻微痛感，直到降到4°C，就可以把脂肪冻住。院长介绍在4°C时能使脂肪细胞停止工作，被冻结的脂肪细胞经过数周到数月，会随身体自然的新陈代谢慢慢排出体外。这种疗法不损伤皮肤和其他组织，仅对治疗部位产生效果。冷冻溶脂疗法与限制食物摄入或运动不同的是，后者一旦摄入卡路里量超过消耗量，脂肪细胞中的脂肪含量会逐渐回升，效果难以维持，而前者则是通过减少治疗部位的脂肪细胞来达到目的，因此不易反弹。

痛感过程持续了3分钟，之后就会奇迹般地消失，于是我开始坐在手术椅上拿出手机，完全进入了放松状态。35分钟后，拆下涂抹器，你会发现露出的皮肤完全发红，诊疗师立马开始进行按摩，被冷冻的几个部位随着按摩的手法开始恢复温暖。治疗完毕后，我身体没有任何异样感，轻松走出了诊所，至今，也未在生活中感到疗法带来的影响。2个月后脂肪将随新陈代谢排出，到时会产生什么效果，我拭目以待！

## LPG Cellu M6®Alliance身体塑形疗程

ELLE中国版助理美容编辑Zixuan

据说有研究证明，半小时的LPG身体疗程相当于身体有氧运动3小时，可以促进身体脂肪分解提升70%，躺着都能瘦这种好事谁不想尝试？我预约了一次身体塑形疗程，一进入房间，目之所及都是满满的黑科技：仪器含有专利技术，已经在30年间更新至第十代，治疗头也含有专利技术，就连待会要换上的个人定制体雕衣也蕴含专利技术。身体疗程可以选择排毒消水肿、治疗身体痛症、纤体紧致、雕塑线条等。为了检验疗程是不是真的有效，我选择了腰侧单边和单边大腿内侧共计30分钟的纤体紧致项目。换上体雕衣后趴在操作台上，操作师在仪器上选择预设好的项目，手持着治疗头便在我的后腰侧运作起来。治疗头工作时时会发出轻微声响，因为边滚动夹边吸三个专利滚动方式在同时进行，接触肌肤时完全没有痛感，反而有舒缓肌肉紧张的感觉，要不是我一直和操作师聊天我甚至可以睡着。腰侧和大腿内侧两个部位使用的频率、吸夹的力度、滚动的手法都各不相同，疗程结束从视觉上就可以看到轻微的变化，但不及触感来得真切惊人。经历疗程的腰侧肌肉要明显的紧实有弹力，经历疗程的大腿在后踢腿时明显来得轻松。最令我放心的是，整个疗程都是采用非侵入式的物理性刺激，30分钟完全放松的时间可以收获肉眼可见的效果，换好衣服走出操作房的我都还在感叹这台仪器的神奇，我有点开始期待12次疗程后我的身体会发生的变化了。



Cellu M6®  
Alliance  
美丽联盟  
(LPG)

**ELLE:** 使用LPG仪器的女性们最想瘦的部位是？  
**Fred Eric:** 这取决于不同的国家、不同的文化甚至是不同的个体。总体上，欧洲的女性和中国的女性是完全不同的。在欧洲很多女性会希望减少臀部的橘皮，提拉臀部线条，因为她们会比中国女性老得更快一些。而中国女性非常希望能够有V形脸，这个需求在欧洲并不常见。也就是说在特定的地区有特定的治疗需求和方法，不过我们的疗程可以满足消费者的任何需求。

**ELLE:** 肤质/体质的不同会影响疗程效果吗？

**Fred Eric:** 不会，我们的疗程可以适应不同类型的皮肤和身体状况。与客户进行面谈，根据她皮肤和身体的情况设计专属于她的方案也是疗程的一部分。仪器针对软组织、紧致组织、纤维组织可以搭配调节出300多种频率，能根据肤质和体质来改变。

**ELLE:** LPG可以算是想变瘦却又懒得动的女性的救星吗？

**Fred Eric:** 其实我们追求的是平衡，当然如果你进行LPG的疗程，可以辅助和加速你的身材变好看，但是还有其他的关键因素，比如健康的饮食、适当的运动、放松的心情。我们希望使用LPG能够成为女性的一种生活习惯，但是并不建议客户使用LPG的仪器之后立马就去吃三个汉堡，抱歉，这样即使进行疗程也不会有任何长效的效果。



**Fred Eric**  
法国LPG  
全球销售总监