

“不会掉的网红呼啦圈”靠谱吗?

号称“想胖都难”专家表示:减肥需要全身运动 仅腰部运动很难起到效果

提起呼啦圈,可能很多人都玩过,但是,最近一种以快速打造“A4”腰为噱头的智能健身呼啦圈在网络“火爆”了起来,无论是短视频APP上还是淘宝网站上,它都吸引了不少消费者的眼球。更有人表示有了这款“不会掉的网红呼啦圈”,想胖起来都难!

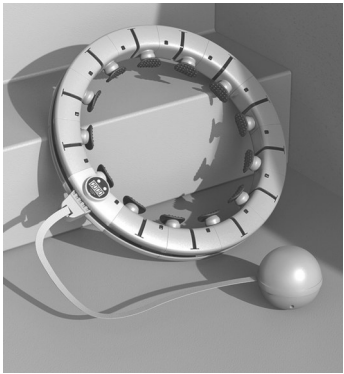
那么,这种所谓的智能健身呼啦圈到底有没有网上说的那么神奇呢?对此,城市晚报全媒体记者展开了调查。

餐饮店女老板:练完后腰疼

李女士是长春一家餐饮店的老板,由于每天都在店内的一亩三分地转悠,没时间锻炼,加上饮食不规律,慢慢她有了小肚子。

“我刷短视频的时候看到了这个智能健身呼啦圈,我看很多明星网红都在用这个减肥,我就买了一个试试,不到一百块钱。”李女士说,刚买的几天她很兴奋,每天闲暇时间就带上智能健身呼啦圈转,有的时候一天能转好几个小时。

与此同时,她感觉自己的肚子确实一天天地减小了。“我还给我



的闺蜜都推荐了,反正不能说效果立竿见影,但坚持下来肯定是会瘦的。”

但是,没过多久,李女士在一次练习智能健身呼啦圈的过程中,突然觉得腰部疼痛难忍,“就感觉好像抻到了似的,后来好几天都不敢直腰。”在这次经历过后,李女士将自己的“减肥神器”抛到了一边,再也不敢使用了。

“我上网查了,专家分析呼啦圈扭转摆动的部位正好在胸腰椎交接处,腰部扭动过多,容易造成腰肌劳损和腰椎间盘突出,我这哪



还敢练啊!”李女士也将自己的遭遇告诉给了闺蜜,让闺蜜停止过度练习。

智能呼啦圈网络热销

24日当天,城市晚报全媒体记者在淘宝网上搜索“智能健身呼啦圈”关键词,页面立即跳转出了大量的推荐,一款售价为79元的智能健身呼啦圈月销量竟然高达5.71万。

记者浏览发现,在介绍该产品时,商家往往以“某某明星同款”“瘦身黑科技”“暴瘦的秘密”等卖

点进行宣传,与传统呼啦圈不同的是,这种智能呼啦圈是固定在腰上,上面有LED显示屏,可实时记录卡路里。一些款式的呼啦圈里还含有磁片,声称一边运动一边磁疗,广告宣称使用智能健身呼啦圈半小时,约等于跑步1小时或瑜伽1小时或跳绳1小时,还不伤膝盖不伤腰椎。

据一名卖家坦言,随着智能呼啦圈在短视频APP上走红,近半年来店内销量都呈现上升趋势,“其实这个不是新东西了,前两年就火过一段时间,今年又被明星带火了!”该卖家表示。

在使用智能健身呼啦圈过程中,是否有副作用,卖家表示只要不是过度使用都没有问题。“转呼啦圈也是一种运动,不能过度,别累着就没事。”卖家表示。

专家表示:摇呼啦圈健身要讲究科学性

据从事健身行业十余年的单英博教练介绍,摇呼啦圈其实并不能起到明显的减肥功效,时间长了反而会有伤害。摇呼啦圈是单纯的腰部运动,运动量小,光靠这一

运动来达到瘦身效果不太现实。

“减肥并不是哪肥就动哪,而是需要全身的运动来消耗脂肪,唯有延长运动时间而且是持续运动,才能最终消耗体内脂肪。短暂的运动属于无氧运动,只会导致肌肉酸痛,并不会消耗脂肪。”单教练表示,呼啦圈扭转摆动的部位正好在胸腰椎交接处,脊椎过度扭摆或腹部压力突然增加时,都有可能造成脊椎管内压力的骤变,导致血管破裂,腰部扭动过多,容易造成腰肌劳损、腰椎小关节增生和腰椎间盘突出等问题。

健身专家认为,呼啦圈作为一种休闲娱乐运动并非不可为。但摇呼啦圈健身要讲究科学性,否则将会适得其反。首先要注意运动时间不宜太长,一般正常成年人连续锻炼以15~20分钟最佳;呼啦圈不可太重,尺寸不要过大,重量大概是食指及中指能够负荷的程度;腰肌劳损者、脊椎有伤者、骨质疏松患者不宜此项运动。最好的减脂运动还是有氧运动,时间应保持在30~50分钟最好,如:游泳、跑步、自行车等。

/城市晚报全媒体记者 王跃 报道

招聘直播售货员
有直播带货经验(食品类目)
具备独立开播能力
主播平台为快手、淘宝。固定直播场地
每日直播时长不低于3小时
每周休息一天。文创、数据团队孵化
联系电话:13069134161

出售

敦化市圣源饮有限公司出售
房位于吉林省敦化市秋梨沟镇,厂房2000平,土地5300多平,现经营瓶装水设备齐全客源稳定 **18844713111**

声明公告

遗失声明:2018年9月26日高百灵给红旗街万达广场(吉林省地主置业开发有限公司)缴纳租金保证金118599.6元,收据号00001400。2018年9月19日高百灵给红旗街万达广场(长春万达广场商业物业服务服务有限公司)缴纳质量保证金10000元,收据号00000895。2018年8月24日高百灵给红旗街万达广场(长春万达广场商业物业服务服务有限公司)缴纳履约保证金5000元,收据号00000794,已丢失,声明作废,特此声明

金财将天富御苑21栋1606, 21栋1206,21栋1006面积差收据不慎丢失, 收据号6158547,2313754,6158549, 6158548, 声明作废。

长春市九台区城子街街道城东村集体经营性建设用地使用权

挂牌出让公告

九集经建告字【2021】27号

经九台区政府批准,同意以挂牌方式出让城东村一宗集体经营性建设用地使用权。
一、地块情况如下:宗地编号:2021005004;界址:小路以东、九榆公路以南、加油站以西,小路以北;规划用途:商业用地;面积718平方米;容积率小于或等于2.0;出让年限40年;竞买保证金10万元。
二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加,除法律另有规定者外,均可参加竞买。
三、本次集体经营性建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。
四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于2021年5月26日至2021年6月23日到长春市九台区自然资源局获取挂牌出让文件。
五、申请人可于2021年6月15日至2021年6月23日到九台区城子街街道办事处城东村民委员会提交书面申请并交纳竞买保证金。
九台区自然资源局与城子街街道办事处城东村民委员会将在2021年6月23日11时前确认其竞买资格。
六、挂牌地点为九台区自然资源局五楼会议室,挂牌时间为2021年6月15日9时至2021年6月25日9时(节假日照常挂牌)。
七、其他需要公告的事项(一)挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价,转入现场竞价,确定竞得人。(二)出让人组织有意竞买者对挂牌宗地进行现场踏查。
八、联系方式 联系地址:长春市九台区自然资源局 联系人:张先生 联系电话:15948102288

长春市九台区自然资源局
二〇二一年五月二十六日

个人房出售
青年路长安世家小区
7栋6楼98.74平,简单装修,三室
一厅两卫,(带露台),不把山,南北通透,产权过五,59万可贷款(低首付)
联系电话:13844177789

分立公告

经吉林省众鑫汽车装备有限公司(简称“吉林众鑫”)股东于2021年4月30日决定,同意吉林众鑫以存续分立方式,分立为:吉林省大凯科技有限公司(“简称大凯科技”)和吉林省六象润滑技术开发有限公司(简称“六象润滑”),分立后吉林众鑫继续存在。分立前吉林众鑫注册资本为人民币5000万元,派生分立后注册资本变更为人民币3200万元,大凯科技注册资本为人民币1000万元,六象润滑注册资本为人民币800万元。分立后吉林众鑫继续存续经营,原公司债权、债务由吉林众鑫、大凯科技和六象润滑承继。吉林众鑫债权人可自本公告见报之日起45日内要求公司清偿债务或者提供相应的债务担保,上述债权人未在规定期限内行使上述权利的,公司分立将按照法定程序实施。 联系人:于越 联系方式:18843102246 特此公告。
吉林省众鑫汽车装备有限公司 2021年5月26日

声明公告

注销公告
长春市南关区龙首教育学校经营性质变更,决策机构人员决定,于2021年5月18日停止营业,民办非企业登记证书统一社会信用代码:91220102MA1754Q5XW; 遗失公章一枚,编号:2224061534586, 声明作废

本栏目只提供信息发布服务,不作为承担法律依据双方交易前核实身份,请勿交纳任何费用,后果自负

声明公告

减资公告
吉林天巴亚新能源有限公司(统一社会信用代码91220101MA0Y4K1M9T)因经营需要,经股东会决议决定,依法减资,从原注册资本2000万元减至50万元,请本公司债权人,于本公告发布之日起四十五日内到本公司申报债权,办理相关手续。公司地址:经济开发区兴隆山镇社区棚户区B3-103 越联系人:朱双双 电话:15843030202

吉林师范大学高勋遗失三方就业协议,协议编号:20210259,声明作废

高新技术产业开发区玺途商务酒店将法人章丢失、法人:朱艳敏 2201952607229 声明作废

德惠市住邦邦都弘光电器行(92220183MA14N0J333)将公章、财务专用章、法人章(田宝石)丢失,声明作废。

汽车经济技术开发区兴运旺烟酒超市将食品经营许可证正本丢失,许可证编号:JY12201100092730,声明作废

本人王芳遗失食品经营许可证正本,编号:NY22201080209487(1-1), 声明作废

冯月道路运输经营许可证正本丢失声明作废

独栋办公楼出售
金融十六院 5A 级独栋办公楼
售价 **850 万**
办公环境好, 面积 565 平赠送地下车库及 5 楼一层面积, 合计使用面积 900 平,一手手续。
地址:生态大街与天普路交汇处 电话:13009110855

吉林省晴天环保科技有限公司1万吨/年度旧锂电池综合利用项目**环境影响评价公众参与第二次公示**
根据环境影响评价法及环境影响评价公众参与办的有关要求,现将建设项目有关信息公告如下:
一、项目概况 建设地点:九台市苇子沟镇建设内容:新建一套1万吨/年度旧锂电池综合利用系统及其配套设施。
二、建设单位: 吉林省晴天环保科技有限公司
联系人:丁秋云 电话:15044041700
三、报告编制单位:中国科学院东北地理与农业生态研究所
四、查阅方式:征求意见稿链接:https://pan.baidu.com/s/1HmH17PUZCYrYrsuacqIwcv, 提取码:feK9
公众意见表:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx
五、提交意见方式:可通过电话、填写公众意见表的方式提出意见,公众意见表可发至邮箱 tw5542268@163com 六、公示时间:2021.05.17-2021.05.28

声明公告

长春市鸿剂大药房不慎将,公章(2201032508144), 发票专用章(2201032506548), 财务专用章(2201032509771), 法人章(张春南 2201032508214)丢失,声明作废

九台区城西同新大药房将食品经营许可证正本丢失,许可证编号 JY12 201130117351 声明作废

遗失声明:四平台台球协会遗失社会团体法人登记证书正本,51220300 MJY174212J 号,声明作废

长春市维江物流有限公司开户许可证(核准号J2410028818501)丢失,声明作废

吉林省瀚翔汽车科技开发有限公司公章、财务章、法人章(法人:陈玉明)工商执照副本丢失,声明作废

孙伟将执业医师资格证遗失,证书编号20002212022023720125425, 特此声明作废

吉林省天顺祥投资集团有限公司将业务专用章(印章编码:2201972079030)遗失,声明作废

急售
北湖新城吾悦广场旁易华录创新产业园
5楼,57平,毛坯25.5万
3楼,57平,带装修36万
有电梯,开发商改底
联系电话:13321587830

关于黑龙江省劳动服务公司建筑工程公司哈尔滨分公司与张悦、刘冬梅债权转让协议的公告

黑龙江省劳动服务公司建筑工程公司哈尔滨分公司与长春正基房地产开发有限公司、陈立杰合同纠纷一案已经进入强制执行阶段,现黑龙江省劳动服务公司建筑工程公司哈尔滨分公司将上述债权的85%的份额以350万元的价格转让给张悦,将上述债权15%的份额无偿转让给刘冬梅。债权转让后,张悦和刘冬梅分别按照各自的比例承继黑龙江省劳动服务公司建筑工程公司哈尔滨分公司对长春正基房地产开发有限公司、陈立杰执行案件的权利。债权转让后,本公司将依法进行注销,请对本公司依法享有债权债务的单位或个人于本公告发布之日起15日内向本公司登记并核实债权债务,逾期不处理,本公司不负任何法律责任。特此公告。
联系地址:长春市绿园区天吉商务
联系人:王树俊 联系电话:13945097366

特此公告

声明公告

长春市亿德运输有限公司将吉AH9007, 行驶证, 编号WH-H005002-001WH-原件, 吉AK1048, 行驶证, 编号WH-H005029-004WH-原件, 吉AE693, 挂销号, 编号WH-H005029-005WH-原件丢失, 声明作废

郭福利遗失远大大街河东路五号电力管道公司小区住宅房屋拆迁补偿协议, 原协议作废, 特此声明

声明公告

贾雷因个人原因将长春活力城新生活广场有限公司开办的悠浪店铺10000元质保金编号7033445的收据丢失, 特此声明作废, 以后因该收据相应的纠纷由本人承担, 与活力城无关。

吉林省沐境文化传媒有限公司统一社会信用代码91220104MA17Q0FC0Y公章丢失编号2201042553008 声明作废



天天信息

0431-81916456

注:本栏目是为信息供求双方提供便利的平台。请双方认真查验相关证件和手续的真实性、时效性。所有信息均不作为您签订合同或交易的法律依据,如有问题,本报概不负责。