



# 共筑满意消费

上海市消费者权益保护委员会

## 智能腰带真的可以练出“马甲线”吗

□ 记者 章炜

“每天25分钟,轻松开启马甲线”“使用25分钟≈368个卷腹”“每天30分钟,腰腹酸胀明显减轻”……近年来,市场上出现了使用EMS微电流技术的各种品牌智能腰带,有的宣称可以瘦腰,有的宣称可以健腹,还有的宣称可以帮助修复产后腹部肌肉……智能腰带真的好用吗?是不是使用时间越久,效果就越好?上海市消费者权益保护委员会测评六款智能腰带,结果显示,所有产品均设置了工作15-30分钟后自动定时关机的功能,但不同商家对产品使用时长上限的提示不一样。

上海市消保委在电商平台上购买了六款使用EMS微电流技术的智能腰带,涉及ABCFIT智能瘦腹带、OAVE-EMS微电流塑腰带、飞利浦健腹腰带等,产品主要由腰带、控制器、遥控器等配件组成。

测评发现,很多商家都在产品宣传页面提到了产品使用效果,如“每天30分钟腰腹酸胀明显减轻”、“每天25分钟轻松开启马甲线”等,尽管所有产品都设置了工作15-30分钟后自动定时关机的功能,但不同商家对产品使用时长上限的提示不同。有的产品在宣传页面、说明书和客服回复中明确提示每次的使用时

长,比如飞利浦健腹腰带(型号:PPM3305B),网页、说明书、客服回复均提醒“每次使用时间是15分钟”。

部分产品的网页宣传、说明书、客服说法不一致,如VONMIE塑腰带加热款pro说明书明确提示“每次连续使用不超过30分钟”,网页宣传则提示“工作时间为25分钟”,而客服则给出了一张各种模式的建议使用时间图表,图片提示每天至少使用2小时。

还有的产品如ABCFIT智能瘦腹带,在网页宣传和说明书上对使用时长都没有明显的提示说明。咨询客服,客服表示,使用时长按照自己体感来决定

即可。

智能腰带使用时长多久合适?使用时有哪些注意事项?上海市第一人民医院内分泌代谢科主治医师林毅指出,低频脉冲微电流技术是通过模拟人体自然生物电信号,规律刺激神经末梢,交替引起肌肉收缩和放松,这种被动的肌肉运动类似于进行了运动锻炼,有增强肌肉力量和耐力的效果。使用时长建议参考产品说明书,不建议长时间高强度使用,否则会引起肌肉疲劳甚至损伤肌肉,没有所谓的适合人群或不适合人

群,有些厂家可能会打擦边球,通过宣传让消费者认为可以减脂增肌。

上海市消保委体察时发现,很多智能腰带都宣称可以减肥。对此,林毅表示,智能腰带对于肌肉修复有一定作用,但不一定具有减重或者减脂效果。想达到减脂效果,除了坚持做有氧运动,还需要增加基础代谢率,而基础代谢率的高低与肌肉总量成正比。刚开始使用智能腰带,肌肉含量会轻度增加,但随着使用时间延长,效果并不会越来越好。

| 品牌     | 网页宣传有无使用时限提示            | 说明书有无使用时限提示                              | 客服对使用时限的提示                                        |
|--------|-------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ABCFIT | 无                       | 无                                        | 使用时长按照自己体感来决定即可,想停就停,连续使用20分钟后机器自动停止              |
| OAVE   | 无                       | 建议每次锻炼使用15-20分钟,2-3次/天,若长时间持续使用可能感觉疲乏或不适 | 一个模式30分钟,一天2个小时(4个模式)中间可以休息30秒或1分钟                |
| VONMIE | 工作时间为25分钟,但无使用时限提示      | 每次连续使用不超过30分钟                            | 给出了一张各种模式的建议使用时间图表,图片提示每天至少使用2小时,客服补充说明一个模式使用25分钟 |
| 法英慧    | 无                       | 建议每人每天使用一次,每次30分钟                        | 建议第一次20分钟,之后循序渐进                                  |
| 飞利浦    | 每次使用时间是15分钟             | 每次使用时间是15分钟                              | 建议每次15分钟,一天使用2-3次                                 |
| CARLLE | 每天30分钟腰腹酸胀明显减轻,但无使用时限提示 | 无明确提示,只说同一部位超过20分钟使用热敷功能可能导致低温烫伤         | 建议一天半小时,只要身体没有不适,可以多会用                            |

市消保委供图



◀ 绿源「S75-D」

# 绿源 | 液冷电动车 一部车骑10年

全国统一服务热线: 400-8877-505



\*备注: 骑10年: 绿源液冷电动车的液冷电机、精工车架等核心部件质保10年, 质保期届满后另有质保, 此政策针对2022年4月30日起售出整车有效