

新时代女性健身现状与对策研究 ——从现阶段健身行业分析

刘惠颖

山东师范大学, 山东 济南 250000

[摘要] 在全民健身的大背景下, 新时代女性展现出勇于挑战传统观念的风采, 并通过体育锻炼对实现更多人生目标充满了自信。健身、减脂、塑形成为了当代女性最热衷的话题之一, 但与发达国家相比, 我国健身行业起步较晚, 体系仍有待完善。本篇文章主要通过文献资料法、访谈法、逻辑分析法对女性身材管理的状况与易入误区进行了阐述与分析, 透过现状审视问题并提出对女性群体理智健身的建议, 以期为广大女性开展健身活动提供更好的运动建议。

[关键词] 新时代女性; 健康健身; 误区; 建议

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6491

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

Research on the Current Situation and Countermeasures of Female Fitness in the New Era ——Analysis of Fitness Industry at Present

LIU Huiying

Shandong Normal University, Ji'nan, Shandong, 250000, China

Abstract: In the context of national fitness, women in the new era show the style of daring to challenge traditional concepts, and are full of confidence to achieve more life goals through physical exercise. Fitness, fat reduction and shaping have become one of the most popular topics for contemporary women. However, compared with developed countries, China's fitness industry started late, and the system still needs to be improved. This article mainly expounds and analyzes the status of women's body management and easy misunderstandings through the methods of literature, interview and logical analysis, examines the problems through the current situation, and puts forward suggestions for women's rational fitness, in order to provide better sports suggestions for women to carry out fitness activities.

Keywords: women in the new era; health and fitness; misunderstanding; proposal

引言

随着社会的不断发展, 21 世纪的女性强调独立自信, 在接受良好教育的同时更具魅力, 她们不受婚姻家庭的约束; 她们秉持着经济独立、爱情自由、自尊自爱的观念。同时越来越多以娱乐身心、提高生活品质为目的的体育健身行业不断走进大众视野, 身材管理、身体美成为新时代女性追求的新方向。女性身体美的理性回归是时代发展的必然, 是女性权利的张扬^[1]。不同的历史时期对身体美的定义存在差异, 当今社会上一些病态的审美文化盲目追求体重计量的“瘦”对女性身体的控制制约着女性的发展, 以瘦为美的美女行业增大了女性健康生活的压力, 使其焦虑给自身健康和社会带来不良影响。理性的健身、正确看待自我、身体的健康才是当代女性明智的选择。

1 健身行业发展现状

1.1 传统健身房“闭店潮”

我国体育健身行业起步较晚, 在多个方面体系不完整, 监管不规范, 从事人员门槛低^[2]。根据三体云动数据中心统计(2012-2022 年考虑特殊时期影响, 数据不做参考),

2020 年中国一线和新一线的主流城市的健身俱乐部平均增长率为 4.12%, 相比 2019 年的 10.9%下降了 6.78%; 倒闭率为 16.15%, 相比 2019 年上升了 11.85%。传统健身房的生存越来越艰难, 2019 年下半年, 受经济大环境影响, 不少健身房已经处于瓦解状态, 随后 2020 年初特殊时期成为了压死很多健身房的最后一根稻草, 这也是造成 2020 年倒闭率激增的核心原因。

在今年大量消费者健身诉求持续“教育”和“激活”的大趋势下, 中国的体育健身产业仍跑在高速路上, 但蕴藏机会的同时, 市场的淘汰机制将更加完善和严厉, 这就对传统健身房的运营模式提出了更高的要求, 如果不做出改变, 那么过去传统简单的经营管理模式在未来 3-5 年终究要被淘汰出局, 唯有在“数智时代”下不断适应市场变化, 与时俱进, 打磨和提升场馆精细化运营能力, 才是健身行业的长远健康发展之道, 才能不惧“洗牌”。

1.2 私教工作室遍地开花, 良莠不齐

私教工作室直击传统健身房的痛点, 主打小班教学, 收费模式上按照课时收费, 跟传统健身房相比私教工作室

需要实打实靠服务和体验在市场上站稳脚跟。私教工作室在健身市场热度越来越高,但是同样私教工作室也不代表100%的高质,央视报道市场上动不动十几万的私人教练接近一半都是在利益的驱使下半路转行过来的,那些所谓的高级证书全套办下来只要7天,“零基础七天拿证”的商业模式导致健身市场乌烟瘴气。还有一则新闻:市民周女士花三万报健身私教,健身四小时后却坐上了轮椅。健身给我们带来令人羡慕的身材的前提是我们能够以正确的方式开展运动并持之以恒的坚持下去,我们在选择私人教练时一定要擦亮眼睛、保持理智,不能仅凭一面之词就轻信对方的花言巧语。

1.3 网红健身博主引流,需理性看待

2019年经历了特殊时期,给人民的生活带来了巨大的挑战,出行受限、生活方式巨变,居家时间增多给多媒体带来了机遇和挑战,数字网络更多的占据人们的生活。一些所谓的健身网红开始利用网络平台给女性群体制造身材焦虑蹭热度。心理学研究发现相比于男性,女性对自己的身材要求的确更加苛刻,女性在设置自己的理想体重的时候也特别严格。站在社会文化的角度来看,当前许多文化环境下以女性的外貌和身材来作为评价女性的标准,这就使女性习惯于从一个观察者的角度来看待自己的身体,当自己的身材和外貌不符合社会理想的标准的时候她们就会感到焦虑。即使现在越来越多的人愿意去关注女性的内在品质,但是整个社会对于女性身材和外貌的要求没有降低。这就导致在当代社会做一个优秀的女性要比做一个优秀的男性难得多。然而现在网络上一些被利益洗脑的网红健身博主就是利用了广大女性急于追求一个完美身材的心理,不顾职业道德在网络上盲目传播毫无营养的减肥速成法赚取流量,直播带货各种毫无益处甚至危害健康的减肥产品,利用女性消费者身材焦虑谋取利益。

2 女性健身误区及FMS测试的必要性

2.1 初期误区

部分女性由于健身后发现身上的脂肪还是一如往常,体重甚至有所增加,于是对运动失去了信心,最终放弃健身是发生在很多人身上的体验。注意以下几个误区对女性健身会有一定的帮助。误区一:将健身运动性别化,提到去健身房健身心里就自然地认为器械训练是属于男性的,瑜伽才是女性的专利。实际上,无论男女想要提高身体的技能,各种运动形式都应该参加,因为任何一种运动形式都不可能代替其他的运动。就器械的力量训练和瑜伽而言,只有把有氧和无氧两种运动相结合才是合理的健身方式。误区二:担心像男性一样肌肉发达。大多数女性害怕过量健身会导致自己练得像男性一样肌肉发达,其实大可不必担心。首先,女性体内雄性激素较少,因而肌肉合

成能力较差;其次,即使利用器械进行肌肉负荷训练,由于训练方式不同会产生不同的结果,少重量、多组数的训练不但不易增加肌纤维还会减掉多余脂肪,所以适量的器械训练会使体型变得曼妙。误区三:运动哪里就瘦哪里。大多数女性认为锻炼相应的部位才能减去对应的脂肪,而脂肪的消耗是全身性的,在一定的时间和一定强度的有氧运动以及力量训练之下,才能实现脂肪的消耗,只有整体结合局部的锻炼才能有效的塑造体形。误区四:意念不集中。很多女性在运动时精力很容易被周边事务分散,喜欢边运动边玩手机,不能很好的感知肌肉运动,而且容易受伤,会影响训练效果。

2.2 消费误区

爱美之心人皆有之,但是在身材管理方面广大女性要保持理性,谨慎思考。现代女大学生出于经济方面更多的会考虑办健身卡,参加集体操课之类的健身活动。这就避免不了会受到健身房里销售的花言巧语的诱惑,考虑到大学生比较好说话,脸皮薄就容易被推销,而买了上千元的私教课之后往往更加不喜欢锻炼了...当下健身教练门槛低,良莠不齐,面对商业推销一定要谨慎考虑,不要听信其“月瘦20斤”之类的言论。

职业女性迫于生活和工作的压力,也需要适度的体育健身这个“安全阀”来缓解压力,大多会选择瑜伽、普拉提这样的私人工作室。应当先体验两次,感受一下是否喜欢确定自己能否坚持后再办卡,避免花冤枉钱。还有一部分女性会选择居家健身,通过Keep等健身软件在家中实现“0消费”锻炼也是一种不错的选择。不论如何选择,只要开始坚持锻炼都是一个良好的开端。

2.3 FMS功能性运动测试

在全民健身的大背景下,越来越多人意识到参与体育锻炼的重要性。女性正确健身的方式应该具备自己的运动处方,在制定运动处方之前,可以进行FMS(功能性运动测试)来对身体有一个评估。功能性动作模式筛查(Functional Movement Screen, FMS)是由美国著名理疗专家和训练学专家Gray Cook和Lee Burton等人研究创新,广泛应用于运动员运动能力评估中,旨在发现人体基本动作模式障碍或缺陷的一种测试方法。

FMS由7个动作构成,可以广泛用于各种人群的基础运动能力(灵活性和稳定性)评价。通过所设计的基本动作模式,研究人员可以观测受测者动作的基本运动、控制、稳定等方面的表现。在进行测试时,要求受试者尽个人最大幅度地完成运动,如要受测者没有适当的稳定性和灵活性,他的薄弱环节和不平衡就会充分表现出来。FMS测试在运动医学和体能训练之间架起了一座桥梁,使教练员在身体训练中更为自觉地使用康复知识为运动员健康服务。

表 1 FMS 功能性运动测试基本内容

基本动作	测试目的	评分标准
深蹲	测试双侧髋、膝、踝关节对称性和关节活动灵活性	0分:在测试过程中任何部位出现疼痛;
跨栏	测试不对称运动形势下身体的稳定性和灵活性	1分:在补偿方式下也不能完成动作;
直线弓步下蹲	测试踝关节的灵活性和躯干的稳定性,股四头肌的柔韧性,踝、膝关节的稳定性	2分:在补偿方式或异常机制下能完成动作; 3分:在没有任何补偿方式下完成动作。
肩部灵活性伸展	测试肩关节的活动度,肩胛骨的灵活性,胸椎的伸展能力	备注:在进行关节灵活性、俯卧撑、体旋稳定性项目的3个伤病排查
主动直腿上抬	测试腘绳肌、腓肠肌和比目鱼肌的灵活性,骨盆的稳定性	性动作测试时,出现疼痛,则不进行相应的测试,并记录0分,以保证测试的安全性。
躯干稳定俯卧撑	测试对称的上肢运动时躯干的稳定性	
躯干旋转	测试多平面的躯干稳定性,在组合运动时上下肢活动稳定性	

3 女性健身常见风险区

3.1 健身活动风险——过量运动

公元一世纪索兰纳斯在《妇女病》一书中就提到运动量过大的女性,不利于生殖健康。历史的经验总是提醒我们,生命在于运动但不在于剧烈运动,运动可以塑形但不代表一定对身体或者免疫力好。过量运动后免疫力下降,首先严重会导致病毒侵犯心脏,日后工作加班时也会出现心律失常的后遗症;其次对肾脏的影响也不容忽视,大量的肌肉溶解释放出来的肌红蛋白有可能堵塞肾脏的肾小管,导致急性的肾功能衰竭。

女性在健身时要注意把控好运动强度,通常情况下运动时的心率保持在110次/分到150次/分,如果达不到上述标准则说明强度或者运动量不够;相反如果超过了上述标准则说明运动强度过大,可能会有损健康。进行锻炼时首先要保持心情的愉悦,在运动过程中身体有任何不适就要停止训练适当休息及时补充能量,规避风险。唐代名医孙思邈曾说:“养性之道,常欲小劳,但莫大疲及强所不能堪耳”说的就是运动量要把握的适度才能得到理想的效果这个道理。

为了更准确的评估健身者的运动负荷强度,目前通用的公式主要有:

$$\text{最大心率} = 220 - \text{年龄} (\text{age})$$

$$\text{低强度} \leq 60\% \text{最大心率} (\text{max HR})$$

$$\text{中等强度} = 60 - 75\% (\text{max HR})$$

$$\text{高强度} = 75 - 90\% \text{最大心率} (\text{max HR})$$

$$\text{靶心率} = (\text{最大心率} - \text{静态心率}) \times (60\% - 80\%) + \text{静态心率}$$

其中,靶心率是运动中的适宜心率,是能确保安全的运动心率,并能获得最佳锻炼效果。

3.2 健身活动风险二——韧带脆弱

在一些特殊的运动项目上男性与女性的前交叉韧带

损伤发生率是有差别的。研究表明,女性足球运动员的前交叉韧带损伤的发生率比男性高2.3~2.8倍,女性篮球运动员前交叉韧带损伤的发生率比男性要高2.89~3.5倍。

造成这种差异主要有以下几方面原因:

(1) 因为生物力学方面的差异,女性膝关节外翻度数通常比男性大,躯干与髋关节的稳定性相对于男性也较差;

(2) 女性髋部宽大使得韧带承受作用力过大,全身韧带相对于男性更为松弛;

(3) 男女激素水平的差异,研究表明:雌激素水平越高前交叉韧带越容易损伤。女性生理期雌激素水平上升,所以月经期间一定要避免剧烈运动,减少运动损伤^[3]。

我们女性同胞平时要注意加强膝关节周围肌肉力量的锻炼,弥生物力学方面的薄弱环节,使我们的膝关节更稳定,同时要加强我们的核心稳定训练,使我们的躯干与整个下肢更坚强;还要注意避开女性月经期间脆弱的时刻。

3.3 健身活动风险三——个体差异

个人受年龄、性格、体质、活动经验等情况不同,每个人对健身风险的认知程度必然也会有所差异,主要包括:身体状态的不同,例如对自身体质、遗传因素、疾病等认知不够,盲目过量运动。

健身动机的不同,例如在工作环境、功利心理、社会竞争、抑郁焦虑、攀比等不良心理作用下盲目健身。

对健身认识的差异,例如受网络不良信息的引导,树立错误的健身观,从众锻炼,缺乏判断能力,自我安全意识不强,对健身项目认识不全,这些都容易带来健身的风险。

可见现阶段最重要的是对健身知识的了解程度和可控性的把握。例如:对所参与的健身活动风险的熟悉,其危害程度有多大,凭借自己的知识和经验有效避免这种风险的可能性多大,这种风险通过人为的怎样控制能够有效避免^[3]。

4 女性健身的对策

4.1 理性选择,循序渐进

对于一般女性来说,减肥或者练体型,最容易达到目标的方法就是循序渐进。不要突然改变生活习惯,先从饮食开始,保持营养均衡的饮食结构,适当的减少油脂摄入,规律进餐时间,不要跟风网络上没有科学依据的节食方法。女性刚开始健身时一定要从小强度(约最大心率的60%)、短时间(十分钟左右)、长间隔(每周运动2—3天)开始,经过3—6个月时间达到要求的运动标准,并一直持续下去。如果中途停训锻炼效果会很快消失,重新开始锻炼又要一切重新开始,绝不可取。健身初期让身体循序渐进、慢慢积累,才能够坚持下来,欲速则不达。

关于运动持续时间、运动频率和采用的运动强度的确

定，可参照下表：

表 2 运动强度、运动持续时间和运动频率参照表

适宜人群	运用强度/%	运动频率	运动时间/分	备注
经常参加活动的人、 健康脑力劳动者	60-70	3-5次/周	30-60	一般监督
经常参加活动的人	60-80	3-5次/周	60-80	不用监督
运动员	70-90	3-6次/周	60-120	不用监督

4.2 认真做好热身

开始健身要先热身，好的热身可以达到训练 60% 的效果，运动前通过热身可以让呼吸系统更快的适应运动节奏，提高身体的供氧能力；热身可以加快体内的血液循环，升高体内的肌肉温度，相应的肌肉也会变得更加灵活，不易受伤；运动性的热身可以使我们快速进入运动状态，通过热身来唤醒自己，提高神经中枢系统的兴奋力和心肺功能，更快更顺利的进入运动状态；热身可以活动关节，提高关节的灵活度，热身过程中关节会分泌一些润滑液来减少关节间的摩擦；运动前的热身会使身体开始消耗部分糖原，这就意味着当进行有氧运动时身体会更快的调动脂肪来供能，提高燃脂效率，同样单位时间消耗的热量高于不做热身的人群。

4.3 正确引导健康体育消费

体育消费作为一种在满足人们的基本消费之后以追求、发展和享受更高层次需要的消费行为，已经成为国民经济新的增长点，现代人物质生活和精神生活的重要部分^[4]。随着社会的发展，女性的社会地位稳步提升，女性的体育消费需求也日益显著，享受运动带来的快乐和满足感已经成为新时代女性生活的重要组成部分。然而，由于经验不

足和缺乏正确的体育消费意识，导致了一定的消费浪费，长此以往会消退女性对体育的热情。加之当下特殊时期，互联网发展迅猛，直播带货更是如火如荼，但是在利益的驱使之下很多带货主播无中生有，虚假带货欺骗消费者。在新的体育领域女性消费具有不确定性、冲动性和盲目性，在错误的带货引导下许多女性进入了体育消费的不良循环^[5]。

5 结语

我国健身行业起步较晚，各种体系及管理制度还有待完善。希望我们新时代女性在体育健身的道路上保持清醒，接受科学的指导，明辨是非，理性消费，树立正确的健康的健身观，杜绝节食等危害健康的做法，保持积极阳光向上的心态去参加体育运动，拥抱美丽新生活，活出自我、独具个性、自信健康的新时代女性才是美丽代言人！

[参考文献]

- [1] 杨斌. 健身健美体育: 女性身体美的理性回归[D]. 上海: 上海体育学院, 2011.
- [2] 王超. 时下健身行业发展状况及前景分析[J]. 体育大视野, 2015, 5(23): 211-213.
- [3] 陈萍, 张改英. 女性健身的风险认知与规避[J]. 搏击体育论坛, 2010, 1(4): 10-12.
- [4] 黄壘. 从实际出发正体育消费[J]. 新西部, 2010(8): 53.
- [5] 李桃. 骨质疏松与代谢综合征相关性研究[D]. 大连: 大连医科大学, 2015.

作者简介: 刘惠颖(1996-)女, 汉族, 山东烟台, 硕士, 山东师范大学, 研究方向: 体育社会学。