

当代健身人群在健身训练下的常见误区及建议

骆佳男, 汪荣鑫

温州大学体育与健康学院, 浙江 温州

收稿日期: 2025年1月6日; 录用日期: 2025年2月16日; 发布日期: 2025年2月28日

摘要

该文采用文献资料法、逻辑分析法等研究方法,以多家健身俱乐部的健身训练者的健身情况为研究内容,了解到健身训练者通常想通过训练来强身健体,并通过增肌减脂来改善形体,但由于自身认知的影响,在健身运动过程中存在一定程度的误区。同时,对于身材体态的焦虑,以及综合体能训练和身体协调联动训练的缺乏,往往呈现的训练效果不理想,甚至有受伤风险。由此,总结出主要的训练误区,并提出与健身训练相配套的联动训练方法,力图寻求满足综合体能提升的训练思路。

关键词

健身人群, 健身训练, 协调训练, 防护

Common Misconceptions and Suggestions for Contemporary Fitness Enthusiasts during Fitness Training

Jianan Luo, Rongxin Wang

College of Physical Education and Health, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: Jan. 6th, 2025; accepted: Feb. 16th, 2025; published: Feb. 28th, 2025

Abstract

This article employs research methods such as literature review and logical analysis, focusing on the fitness training practices of individuals at multiple fitness clubs. It is found that fitness trainers generally aim to enhance physical fitness through training and improve body shape by increasing muscle mass and reducing body fat. However, due to the influence of their own cognition, there are certain misunderstandings in the fitness exercise process. Additionally, anxiety about body shape and a lack of comprehensive physical fitness training and body coordination training often lead to

unsatisfactory training results and even injury risks. Therefore, training misunderstandings are summarized, and a coordinated training method compatible with fitness training is proposed, aiming to seek a training approach that meets the needs of comprehensive physical fitness improvement.

Keywords

Fitness Population, Fitness Training, Coordination Training, Protection

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当下, 伴随着人民日益富足的经济条件以及对外观形体的要求攀升, 越来越多的年轻群体选择扎入健身房对自身进行“重塑”, 这直接或间接地带动了健身产业在我国的发展。据《2024 中国健身房行业研究》与中商产业研究院的调查统计显示, 2024 年, 我国仅商业健身房的规模就已远超三万家, 健身人群数量已超 4 亿人。健身产业的蓬勃发展, 是我国全民健身计划的外在具象, 同时也是健康中国历程中不可忽视的部分。但是, 作为健身训练的一份子, 很少健身个体意识到日常健身活动中自身存在的训练误区, 并将健身误区在日积月累的训练中重蹈覆辙, 更有甚者造成对机体的程度不一损伤。因此, 该文旨在研究探讨当代健身人群在健身训练者存在的误区, 并就相关误区提出适配的建议, 完善健身训练者的训练模式, 并为今后的健身行业发展提供思路和依据。

2. 概念界定

健身运动具有一定社会属性, 面向的是广大人民群众, 是以增强人民体质为目的的大众性体育活动, 是所有同健身息息相关的体育运动的总称[1]。

健身人群是指那些定期进行体育锻炼, 旨在维持身体健康和增强体质的人群, 由于健身人群基数广, 种类多, 因此本文对于健身人群的定义着重为 18~25 岁的健身房新手人群, 相较于其他人群, 青少年群体更具个性及活力, 在日常健身训练中更容易出现训练误区。

3. 研究对象及方法

该文运用文献资料法、访谈法及问卷法, 查阅中国知网、温州大学图书馆等网站, 就健身健美运动、力量及有氧训练、健身训练等方面的论文资料进行分析整理, 为该研究提供依据。同时, 选择浙江省温州市健道健身俱乐部的健身会员 20 名(跟随健身教练课程会员 10 名、独立健身会员 10 名)、浙江省余姚市全民健身中心健身房健身会员 20 名(同上), 对他们的训练和课程内容以及身体状态变化进行研究。

4. 研究结果与误区分析

4.1. 研究结果

温州健道健身房健身人群中, 超过 30% 的会员几乎不做热身训练, 超过 50% 的会员只热身 1~2 min, 热身活动欠充分, 其中进行热身训练的人群中, 大多为跟随健身教练课程会员, 独立健身爱好者热身准备程度极低。超过 90% 的会员只注重单肌肉群的训练, 并将训练固定细分为三分化或五分化, 缺乏机体

整体协调性训练。跟随课程健身会员中,基本参照健身教练拟定的分化训练模式为主进行基础训练计划;在以减脂塑型为目标的训练个体中,同样以健美式训练为主,遵循无氧为主+有氧为辅的训练模式。在训练频率方面,私教会员每周平均进行4至5次的训练,个体健身爱好者每周安排3次训练左右。

余姚市全民健身中心健身房超过半成的健身会员对科学的训练原则了解甚少。超过80%的健身教练均采用组合器械+跑步机的训练模式。同时,20名健身会员中,只有不到20%的会员会采取其他有氧方式,如打篮球、椭圆机等,侧面说明训练模式单一的问题在某种程度上是普遍存在的,大部分会员更偏向自身熟知或接触更多的训练方式,从而忽略身体素质全面发展的必要性。超过90%的会员伴随着不同程度的体态焦虑,并对当前自身的现有身材不满意。

有学者对广州市健身俱乐部会员的运动损伤情况进行调查,在健身俱乐部器械区中,常见的运动损伤主要分为开放性损伤与闭合性损伤、急性损伤和慢性损伤等[2]。在健身俱乐部器械区,关节扭伤、肌肉拉伤、软组织挫伤、撕裂伤、关节脱臼和擦伤是常见的急性运动损伤类型。其中占比最大的是肌肉拉伤,约为64.90%;关节扭伤也很常见,占总损伤人数的24.50%;软组织挫伤在受伤类型中所占比例为25.83%;撕裂伤和关节脱臼也相对常见,分别占总体损伤人数的31.13%和13.91% [3]。

综上所述,锻炼者运动损伤的原因可能包括缺乏适当的热身和伸展、错误的运动技巧、过度用力、不适当的重量、过多的重复运动以及缺乏休息。

4.2. 误区分析

4.2.1. 预备不足导致的训练思维误区

经调查发现,绝大多数会员对科学训练的基本原则缺乏一定程度的了解,同时训练意识基础薄弱。科学训练的基本原则主要表现为四方面:第一,健身前的热身。适当的练前热身以及练后的整理活动是降低运动损伤的风险至关键环节,但要正确认识热身的“铺路石”作用,避免过度热身;第二,训练动作和训练量的负荷程度要根据当日身心状态适度调整,谨防“疲劳健身”;第三,对训练环境、场地安全缺乏实时侦测,避免不必要的受伤风险;第四,在健身训练及体能锻炼中,练后营养补给是决定个体训练效果及其体能适应与恢复能力的核心因素,绝大多数会员将全部重心投入于训练,从而忽视了练后饮食这一重中之重。

4.2.2. 训练观念导致的训练模式误区

健身文化最早起源于古希腊、罗马时期的健美运动,而健美是一项竞技体育项目,是为参赛运动员而设计的,相比健身,更注重肌肉群的训练,训练强度高、时间长,以“肌肉大”、“肌群分离度高”为美。受健美文化影响,国内健身房主流健身方式均针对强化单肌肉群,遵循“三分化”、“五分化”训练[4],忽略其他机体功能的训练,造成身体素质发展不平衡、相邻关节的协调性弱化、躯干与四肢联动功能降低,从而引发运动损伤。

与此同时,长期单一的训练模式,会加剧丢失躯体联动和协调功能的运动记忆,一旦遇到需肌体各部分协调配合联动的活动,会呈现“死肌肉”的实际效果。与此同时,长期雷同的训练动作,致使重复刺激单肌肉群,加剧肌肉的同时,带来关节的磨损,如不注重训练后的保养与恢复,会加剧频繁活动的关节逐渐产生移变,加剧关节间的压力,进而造成损伤和疼痛产生的风险。

4.2.3. 竞争心理导致的训练强度误区

通过调查,超过50%的调查对象会在无意识中展开与其他训练对象的强度竞争:其中,这些训练对象包括熟识的“训练伙伴”,也包括使用健身器材的“训练路人”;训练强度主要包括器材重量、训练时长。

调查发现, 部分调查对象会在共用健身器材过程中刻意加重上位训练人员已使用的器材重量, 从而忽略或强化其本身可承受的训练重量, 这无疑加剧了肌肉、韧带和关节的负荷, 提高受伤风险; 亦有调查对象会与同来训练的“健身搭子”比拼训练时长, 较真先后离开健身房的时间, 或者与同用健身器材人群较量使用器材时长等。这类“竞争乱象”会无形中加重训练负担, 拉长训练时间, 引起肌肉和神经疲劳, 影响技巧和姿势掌握。疲劳可能导致姿势不正确, 增加扭伤、拉伤等损伤风险。

5. 结论与建议

5.1. 结论

整体上看, 当代健身人群在健身房的健身训练中仍存在不少问题, 大众对于健身训练的定义与理解并没有同健身的初衷相匹配。训练准备的欠妥、训练模式的单一、训练强度的过高一定程度上加剧了运动损伤的风险, 提升受伤的可能性。对于健身训练, 需重视机体作为整体应有的联动功能训练, 让健身训练更好服务于身体素质的强化, 提高大众对于健身的热情。对此, 科学的训练意识、训练方式仍需持续普及, 加强大众健身知识的储备刻不容缓。

5.2. 建议

5.2.1. 强化科学训练知识

投身健身训练前, 加强相关训练知识的系统学习。针对训练中存在的误区做出相应的规范调整。首先, 投入健身运动前要进行适当强度的热身, 调动身体机能及时进入状态, 同时避免活动量过大导致的提前疲劳, 对后续训练产生影响。其次, 当日健身训练的强度应与当日的机体状态适度匹配, 及时灵活调整训练强度, 如遇机体不适, 考虑适当降低强度或停止训练, 最大程度降低受伤的风险。再者, 训练过程中要实时对训练环境作出甄别, 远离高危健身场地或人群, 远离非必要的风险。最后, 做好运动防护, 提高预防运动损伤的意识, 同时在训练中以及训练后及时补充水分、蛋白质、碳水等其他必要营养物质, 真正做到营养成分的全面均衡补充, 以达到提高自身身体素质的目的, 增强体能优越性[5]。

5.2.2. 注重功能性协调训练

功能性训练是指在训练过程中, 遵循运动链的结构与功能规律, 重视人体链的客观存在, 避免采用单一的训练方式。传统的力量训练旨在强化单肌肉群的力量, 从而忽视了运动链的一体化[6]。因此, 在日常训练中, 应多采用联动协调训练, 采取多关节、多维度共用的训练方式, 重视整体动作的完整性, 重点培养全身肌肉组织协调工作能力, 强化核心肌群的可控性与稳定性, 使躯干得到充分调动, 弥补传统健美训练重视四肢训练、忽视四肢和躯干整合训练的不足, 形成完整、流畅的动力链, 让健身训练成为更好服务日常生活的“活肌肉”, 而不是满足视觉效果的“死肌肉”。

5.2.3. 培养良性心态

身材、体态焦虑的问题在当今社会普遍存在。网络上添油加醋的宣传、鱼龙混杂的讯息、精心修饰后的身材无形中给当代健身人群徒增许多烦恼[7]。事实上, 相比于网络上的真真假假, 现实中自身的健康姿态才是最优解, 并非只有马甲线、六块腹肌才是完美身材。我们应在健身运动的过程中树立心态积极向上、鼓励自我、不断进步的心态, 建立健康的健身目标, 在运动中体验快乐、取悦自身, 拒绝攀比、焦虑心态, 聚焦自身, 锤炼自身。

参考文献

- [1] 国家体育总局. 《全民健身指南》解读[EB/OL]. <https://www.sport.gov.cn/n315/n20067006/c20324479/content.html>.

2025-01-10.

- [2] 浦钧宗, 高崇玄, 冯伟权. 优秀运动员机能评定手册[M]. 人民体育出版社, 1989: 42-48.
- [3] 郭文志, 钟昭金. 健身俱乐部器械区锻炼者运动损伤成因和预防措施[J]. 运动精品, 2023, 42(10): 72-75.
- [4] 高金龙. 力量举训练方法对健身效果的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林体育学院, 2020.
- [5] 孙吴莹. 营养健康视角下体能与健身训练的原理及平衡[J]. 科技管理研究, 2021, 41(3): 221.
- [6] 崔文轩. 高校运动队力量训练存在的误区、原因和对策思考[J]. 文体用品与科技, 2021(4): 17-18.
- [7] 贺聪. 健身训练者在健美孤立训练下的训练误区及建议[J]. 当代体育科技, 2022, 12(17): 36-39.