

2025·年轻人 <健身>报告



为健身房办月卡？请私教？参加团课？

甚至以上兼而有之？

是的，健身已经成了

一种健康生活方式的代名词，

亦是年轻人之间最风靡的流行运动。

现在搜索健身，你会看到海量的攻略建议，

心得交流，以及各种俊男美女的运动打卡照。

不得不说，春暖花开了，

年轻人练得更起劲了。

在他们一拖二、二拖三，纷纷往健身房跑时，

我们好奇，

他们都是冲着什么来的？目标又是怎样的？

想练成怎样的身材？

又为健身付出了多少金钱和时间？

为了解年轻人的健身行为差异与变化，

「后浪研究所」发起了

这次「2025年轻人健身小调查」，

让我们看看年轻人到底能把健身玩出多少花样。

调查对象

性别：

男性 46.2%

女性 53.8%

年龄层：

00后 16.2% 85后 9.2%

95后 35.8% 80后 4.0%

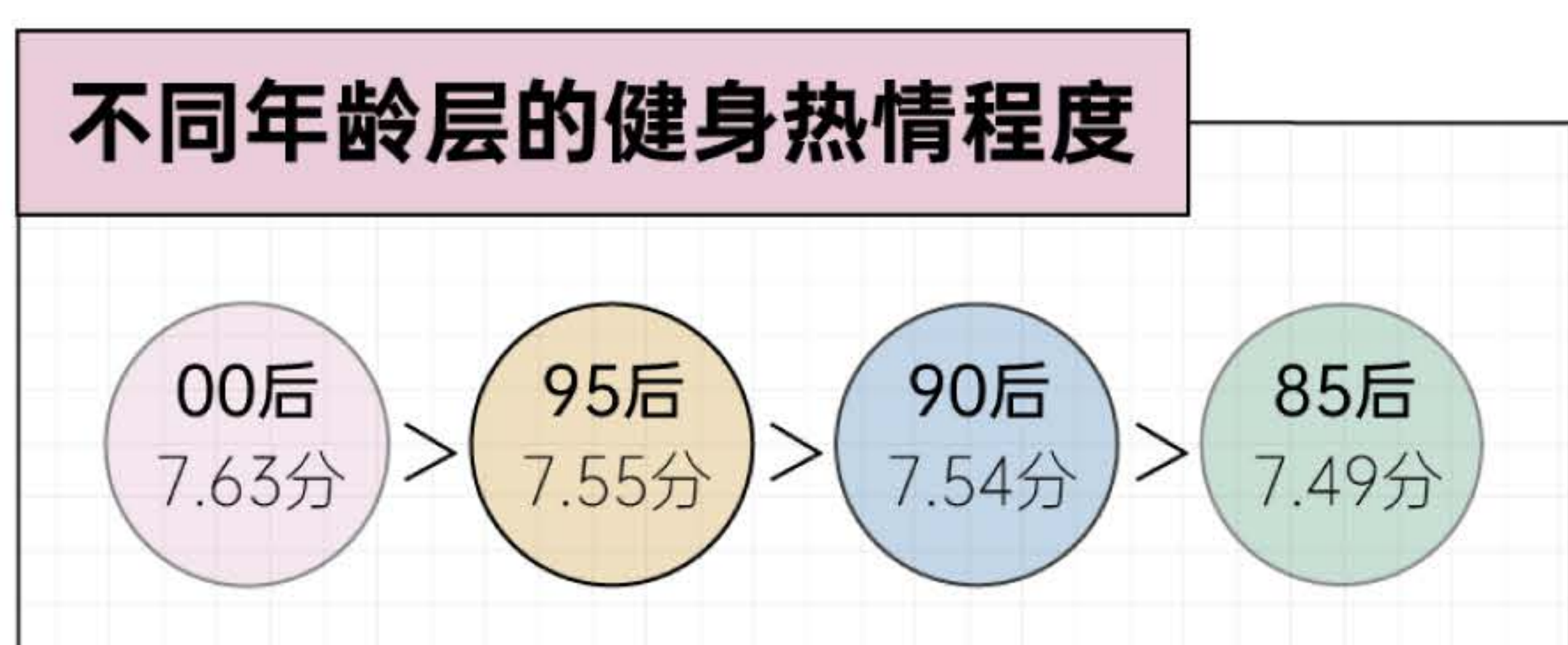
90后 33.3% 80前 1.6%



周均3.3次，一次1.3个小时， 健身成年轻人生活标配

健身，已经和「你吃了么」一样，
成了年轻人交流的一种「常用语」，
这个话题，随便谁都能交谈上几句。

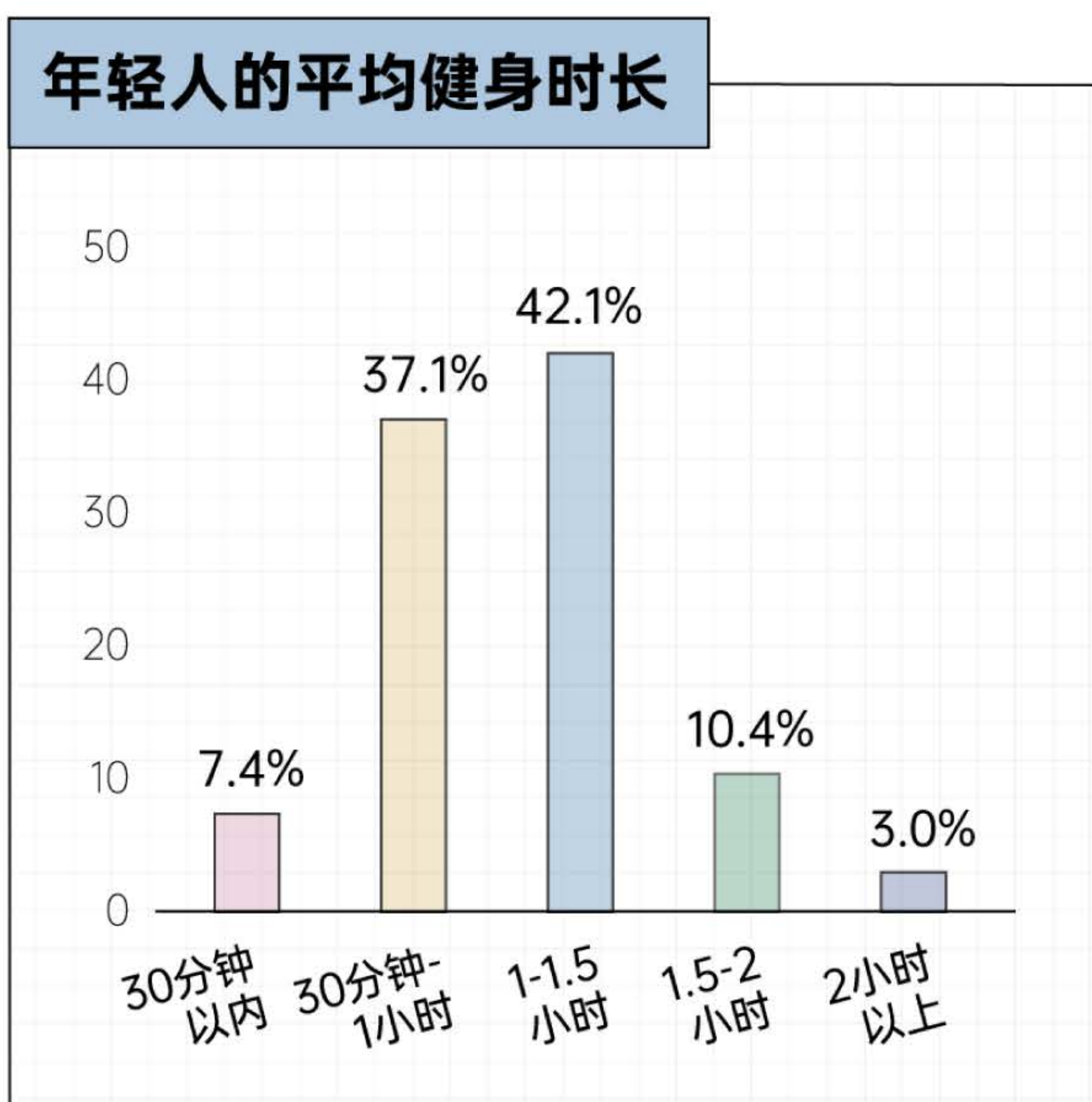
数据显示，**越是年轻，健身热情就越高涨。**
尤其是00后，他们的健身热情高达7.63分，
妥妥地成为健身房的主力军。



满怀一腔热血走进健身房的年轻人，
两腿一迈，就是开练，

超5成人的健身时长都在1小时以上！

从跑步到举铁，从瑜伽到普拉提，
全方位「卷」了起来。



年轻人单次平均健身时长在1.3个小时，
脑补一下，看来一套健身标配基操是——
1个小时无氧训练+前后跑步15分钟。

那么干什么类型的工作，最爱往健身房跑？
可以猜到，

「自由职业」以7.83的高分荣登TOP1。

打完工锻炼、锻完炼马上又打工，
这种生活节奏，
再也没法用「工作太忙没时间」
做逃避锻炼的借口 🐱。
跻身前三的还有「事业单位」和「政府机关」，
传统行业的健身热情也不容小觑。

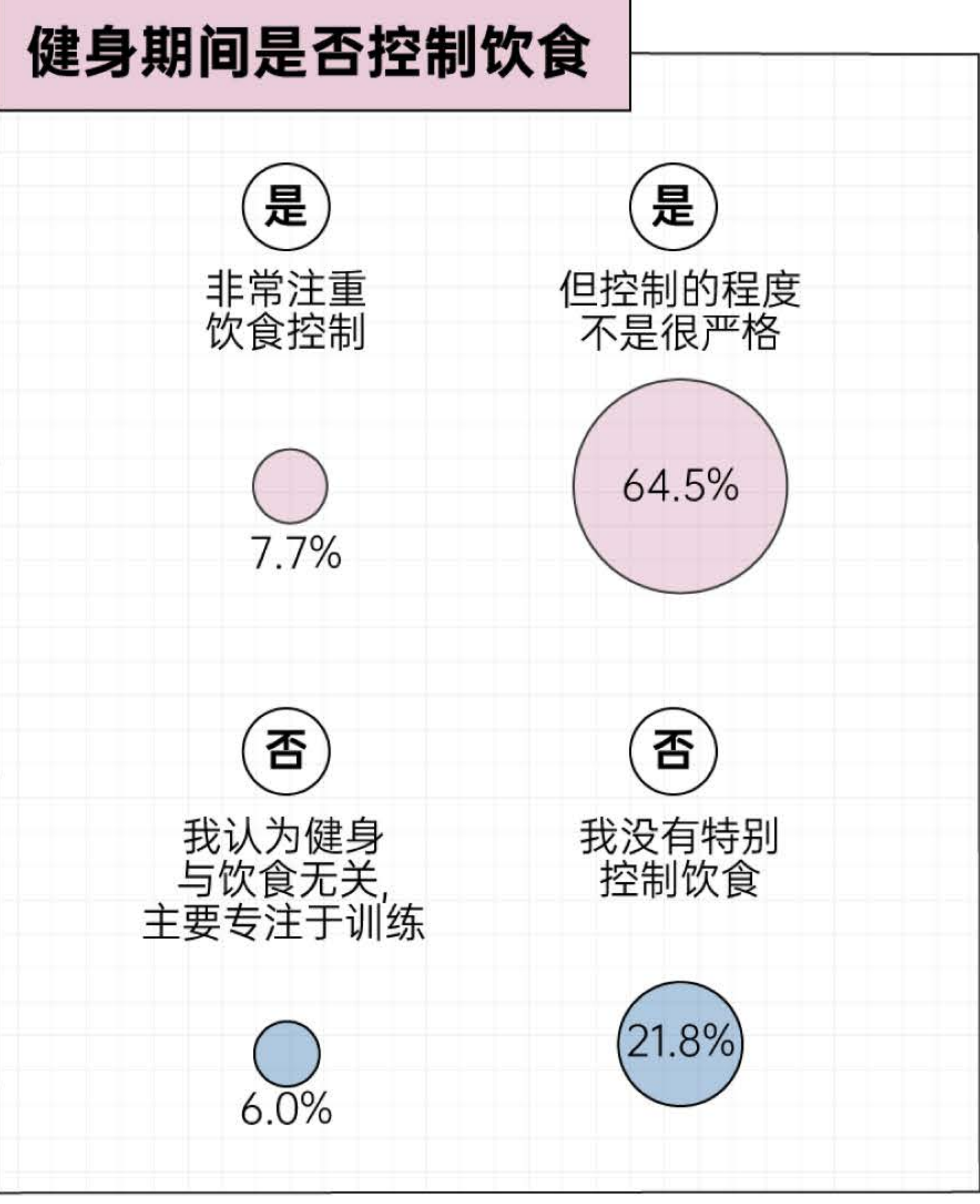
不同类型工作单位的健身热情程度			
自由职业	7.83	国有企业	7.57
事业单位	7.77	中型私营企业	7.51
政府机关	7.75	外资企业	7.50
大型私营企业	7.68	小型私营企业	7.39
在校学生	7.67		

事实上，按部就班的工作更容易让人疲惫，
健身反而成了「工作间隙」的最好解压方式，
对于不少打工牛马来说，
健身已经被妥妥安排成每日必做项目，
3次保底，5次超常发挥。
那么哪些行业的健身频率最高？
依然是「自由职业」！
号称热爱健身的「事业单位和政府机关」，
在频率这里就查无此人了。

健身频率最高的行业			
自由职业者	3.66	服务业从业者	3.40
媒体文娱从业者	3.52	互联网业者	3.39
建筑从业者	3.50	制造业从业者	3.32
零售从业者	3.41	法律从业者	3.31
在校学生	3.41	(*按每周运动频率/次)	

年轻人的周平均健身频率，3.3次。
差不多隔一天去一次，相当频繁了！
可能是周末闲时、下班时间、午休闲隙，
年轻人们靠挤出来的时间，
把健身做成了生活SOP的一部分，
一天不健身就多一分罪恶感。

那么这些健身房常客们，
是否也「管住嘴」了呢？
结果显示，超6成的人会控制饮食，
但没有严格「铁血」管理，
尽量避免垃圾食品，
但偶尔一块巧克力也无伤大雅。
也有2成人觉得，
「健身就是为了健康，为什么要限制饮食？」
美食和健身一样重要，不可辜负！



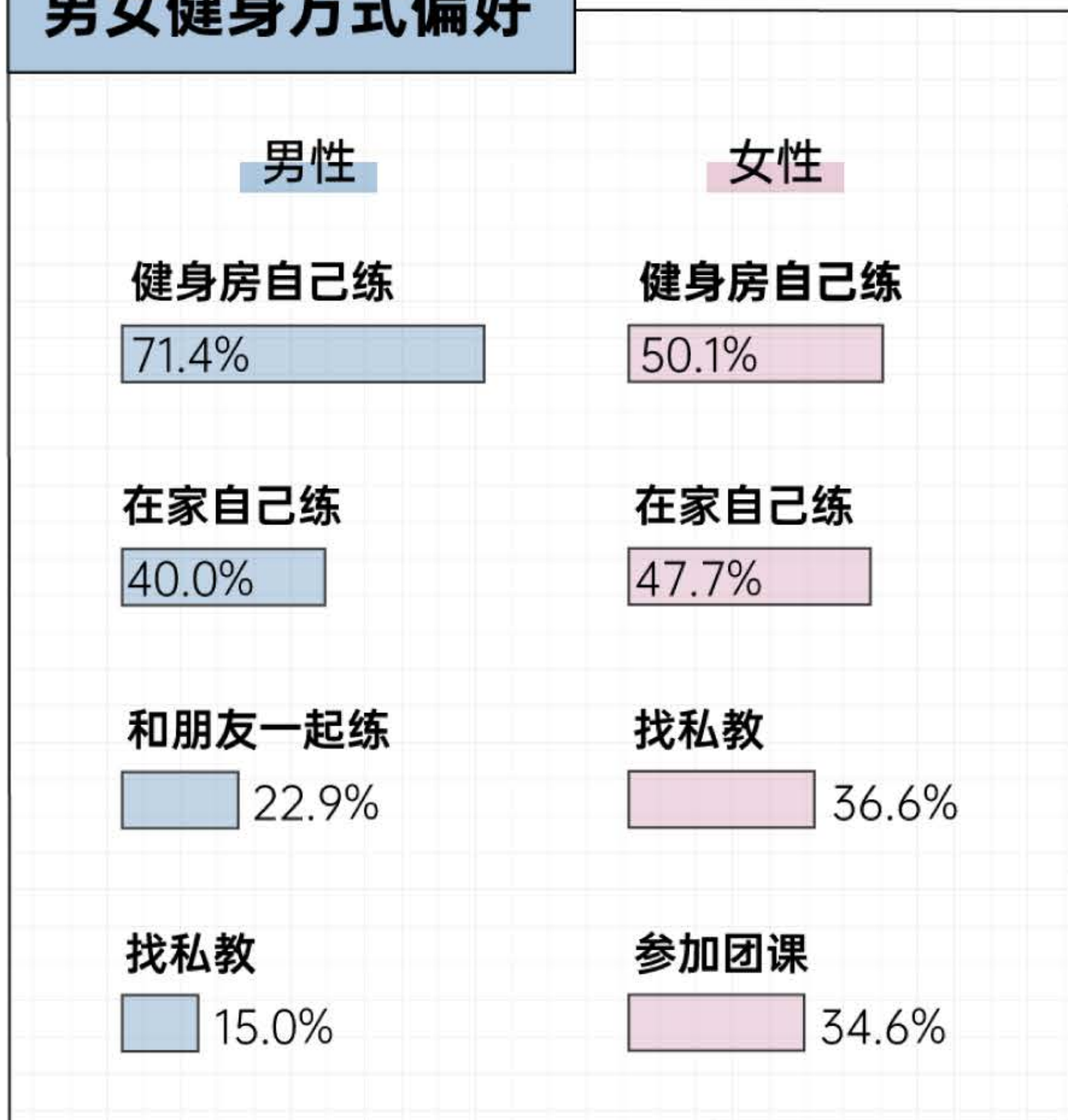
从大家的答卷中，「后浪研究所」发现，
健身的目的是越发多元化了。
不止是为了练出八块腹肌，
也有不少人觉得健身是纯粹为增加运动量，
为了解压，为了燃烧卡路里后的快乐。
总之，健身成了一种积极生活态度的证明。



男爱胸肌、女要腰腹， 男女健身目标大不同

但对于男女性而言，
在健身认知上还是存在不少细节差异。
「后浪研究所」特地对比了男女生的健身行为。
意料之中，不论性别和地点，
大部分人都喜欢「自己练」，
自由控制健身进度和强度，
感觉更自在（还省钱）。

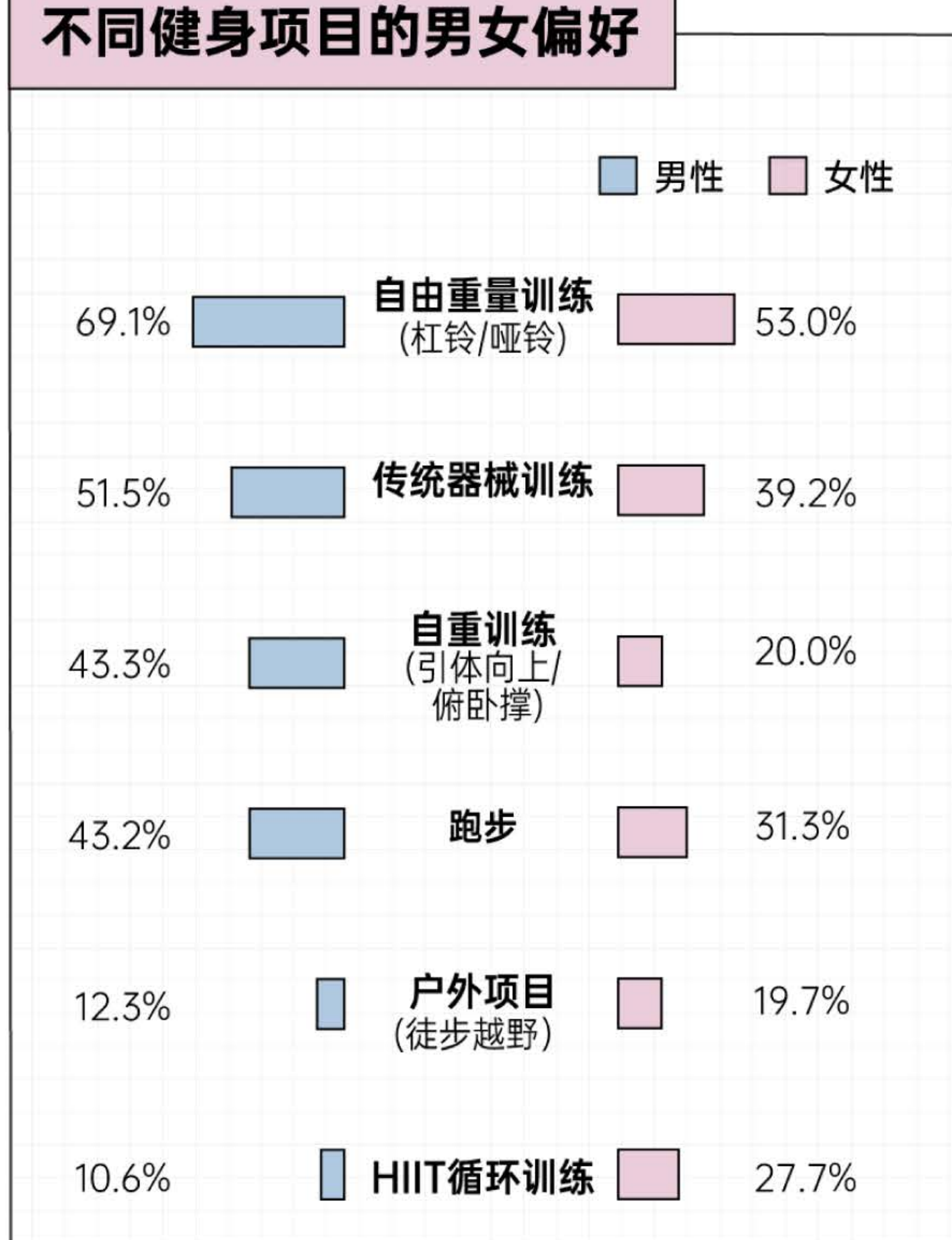
男女健身方式偏好



而差别在于超2成男性会选择和朋友一起练，
但女性则是超3成都会找私教、或参加团课。
对男性来说，好兄弟一起举铁、互相打气，
还能起到一个监督作用：
竞争不可怕，练得不好才尴尬。
而女性还是信奉「私人定制」，
把专业的事交给专业的人。

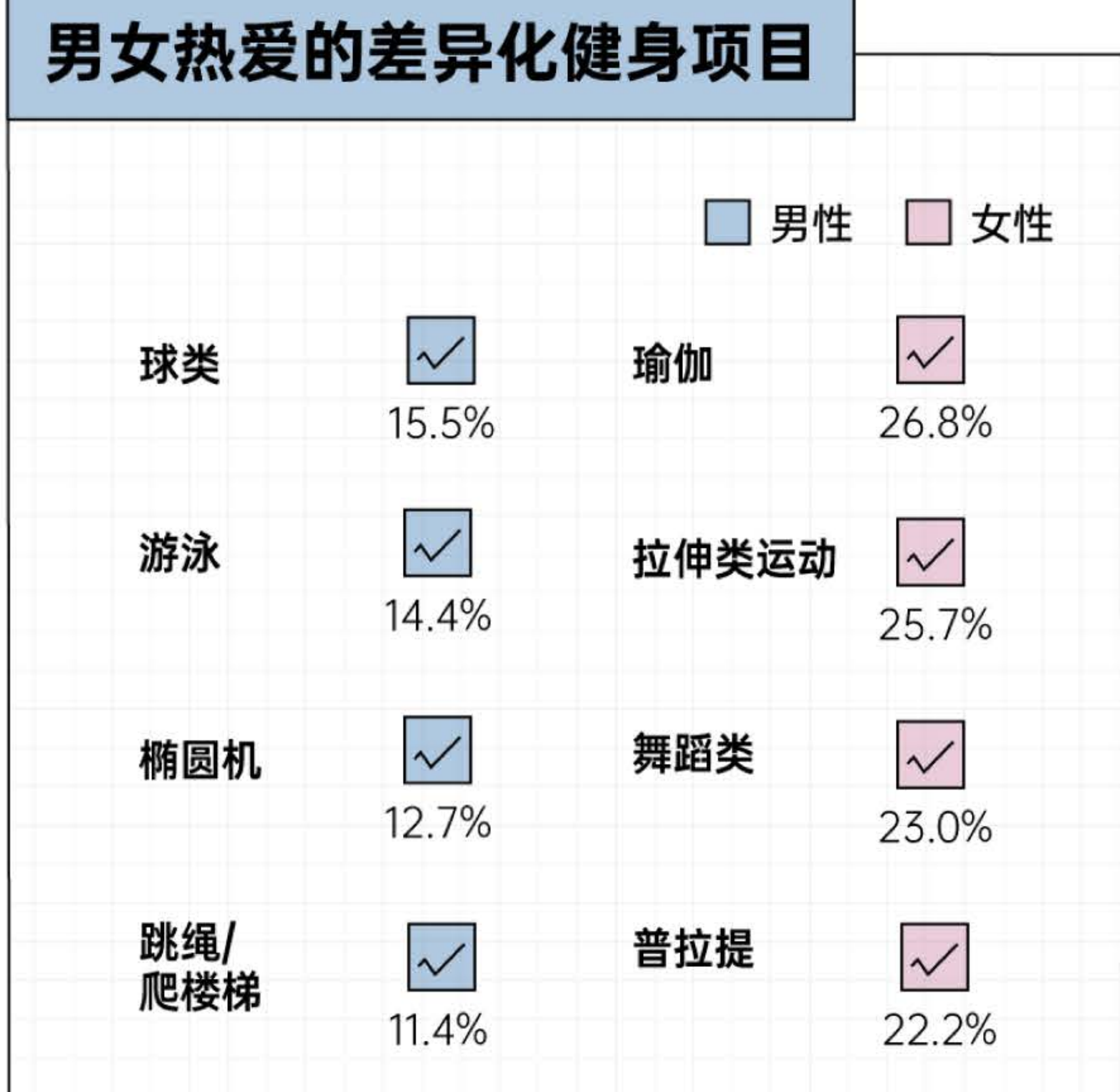
在健身项目上，
「自由重量/器械训练」成了男女共同爱好。
但仔细观察，男性似乎对此更迷恋，
近7成男性都喜欢
聚集在器械区「撸铁」，上重量，
还有4成人把跑步作为有氧运动补充进来。

不同健身项目的男女偏好



而其他项目诸如户外和HIIT循环训练，
男性只占到1成左右，女性则接近2成，
她们的健身选择不局限于撸铁，
瑜伽、拉伸、舞蹈、普拉提，
每个项目都有2成多女性的身影。

男女热爱的差异化健身项目



有人追求力量，有人偏爱线条，因此在重点训练部位上也存在极大差异。

神奇的是，男性开始追求胸肌了，女性则专注于马甲线，想要腰腹核心强大。

男女最爱练的部位对比TOP5		
	男性	女性
TOP 1	全身综合	全身综合
TOP 2	\ 胸部训练 /	\ 腰腹核心 /
TOP 3	背部肌群	背部肌群
TOP 4	腰腹核心	臀部塑形
TOP 5	手臂塑形	手臂塑形

再谈到具体的理想身材，肌肉量、体脂率要怎么平衡会更好？

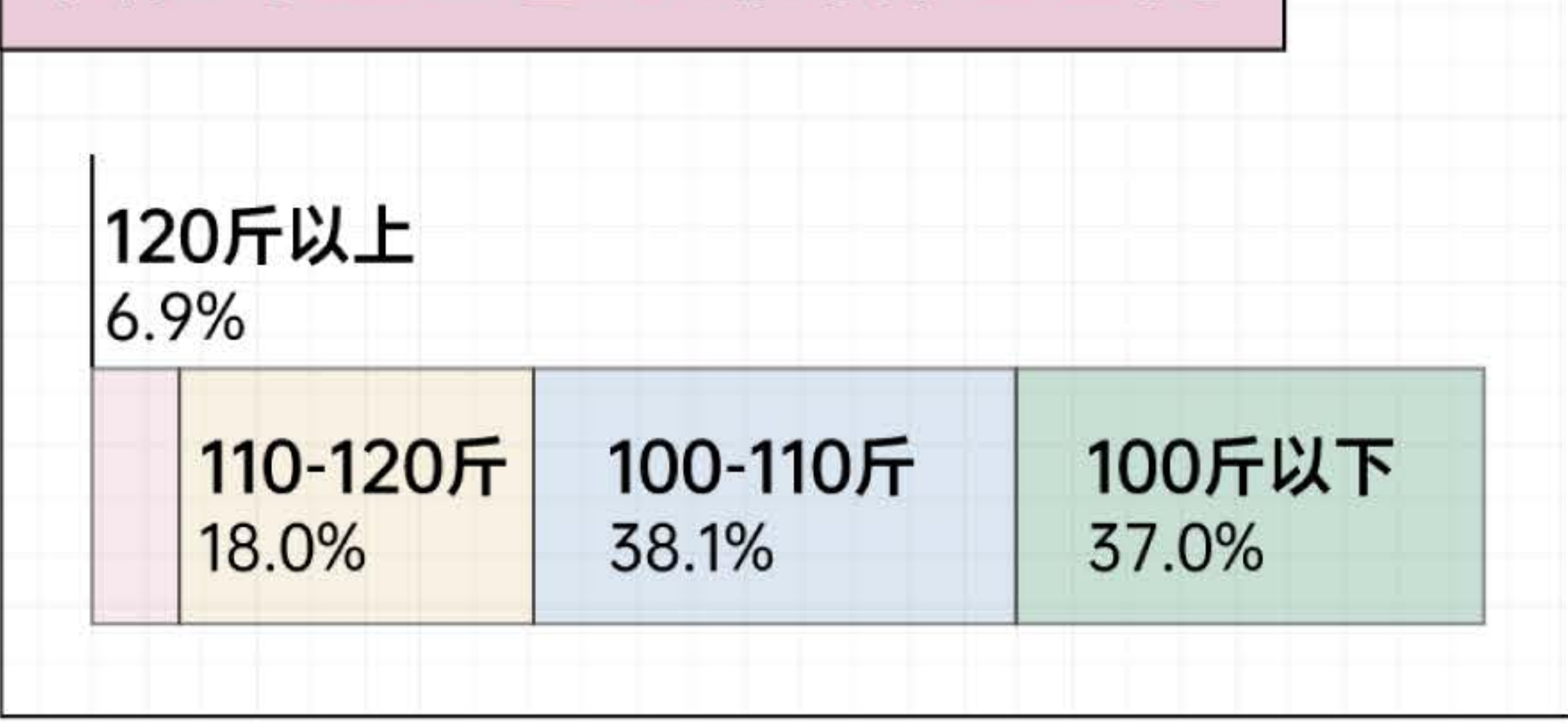
男性还是秒速为「力量曲线型」身材爆灯，最好要练成《速度与激情》里的硬汉！

女性则摒弃纤瘦型，更多选择「健康活力型」，有点「脂包肌」没关系，但重点是，不管体脂多少，肌肉量都是必须的！

男女最受欢迎的「肌肉状态」		
	男性	女性
TOP 1	力量曲线型 较高肌肉量 适中体脂	健康活力型 基础肌肉量 适度体脂
TOP 2	健康活力型 基础肌肉量 适度体脂	精瘦紧致型 适度肌肉量 低体脂
TOP 3	精瘦紧致型 适度肌肉量 低体脂	力量曲线型 较高肌肉量 适中体脂
TOP 4	运动表现型 较高肌肉量 功能性体脂 侧重爆发力/耐力	纤细柔美型 低肌肉量 低体脂

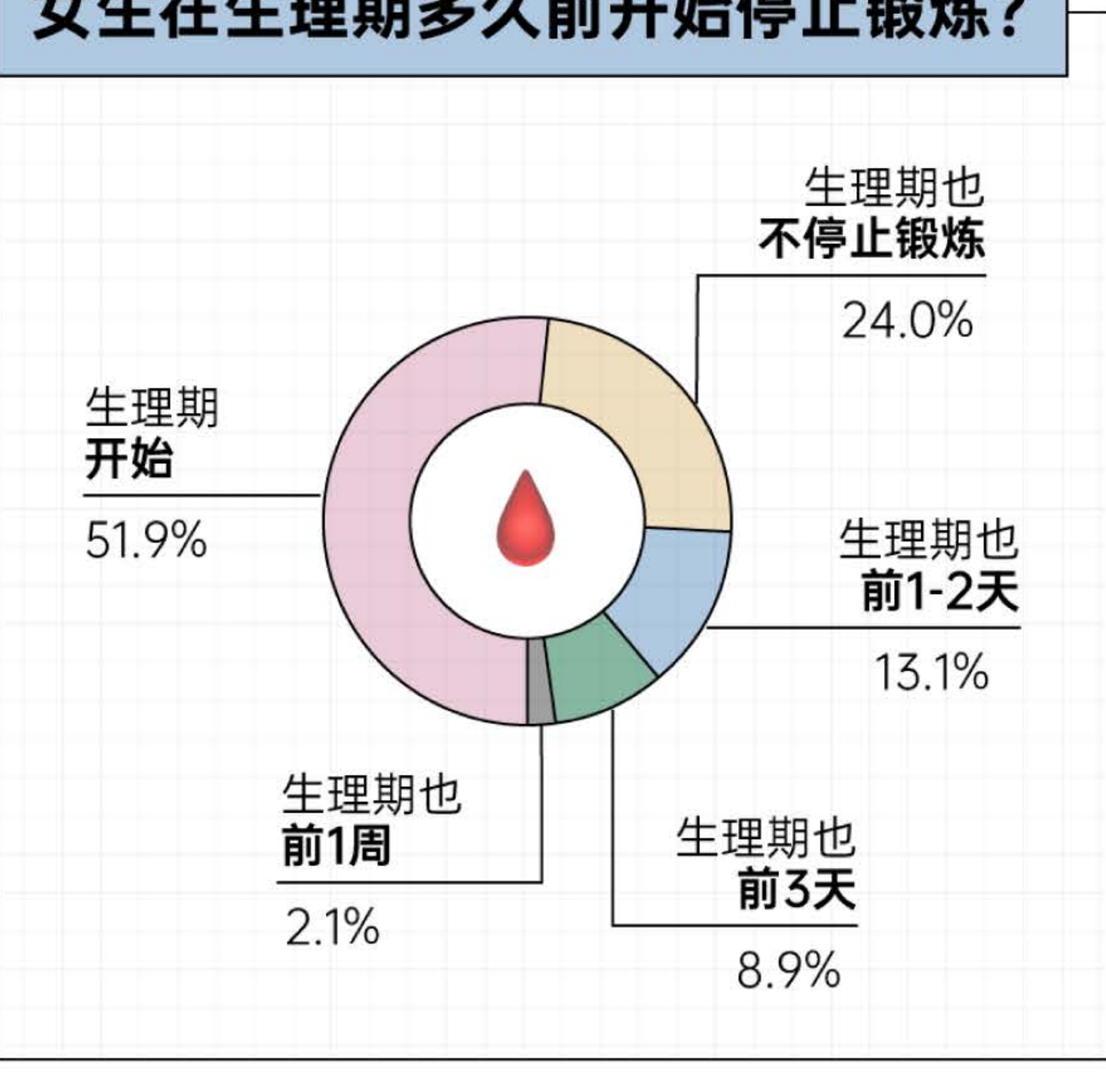
在问卷中「后浪研究所」还发现，一部分男生追求「纤细柔美」型身材，而一部分女生想练成「大肌肉女孩」，年轻人们正在通过健身，进行一场「脱离传统」的身材革命。

尤其饱受身材焦虑困扰的女性，在「理想目标体重」这一题上，坚持「好女不过百」的仅剩3成多人了。



另外对女性来说，健身女孩还会比男生多个烦恼——生理期，安排好的计划时不时会被打乱。

统计中，超半数女生会在生理期当天停止锻炼。



但也有高手，超2成女生在生理期也不停止锻炼！

有可能加强血液循环后也没有痛经问题了？

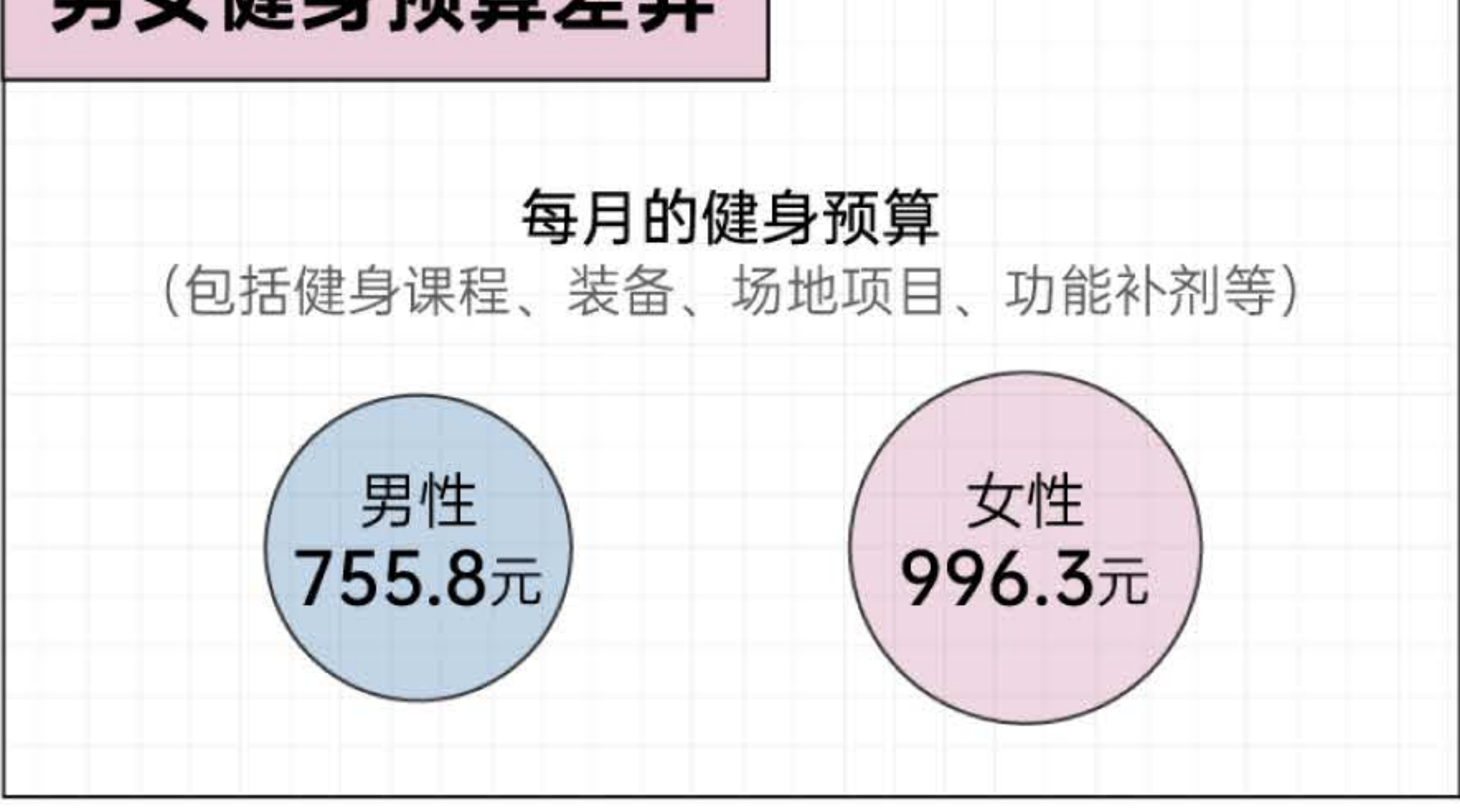
希望有健身的姐妹在评论区分享一下tips~



平替而非大牌，年轻人拥抱「健身实用主义」

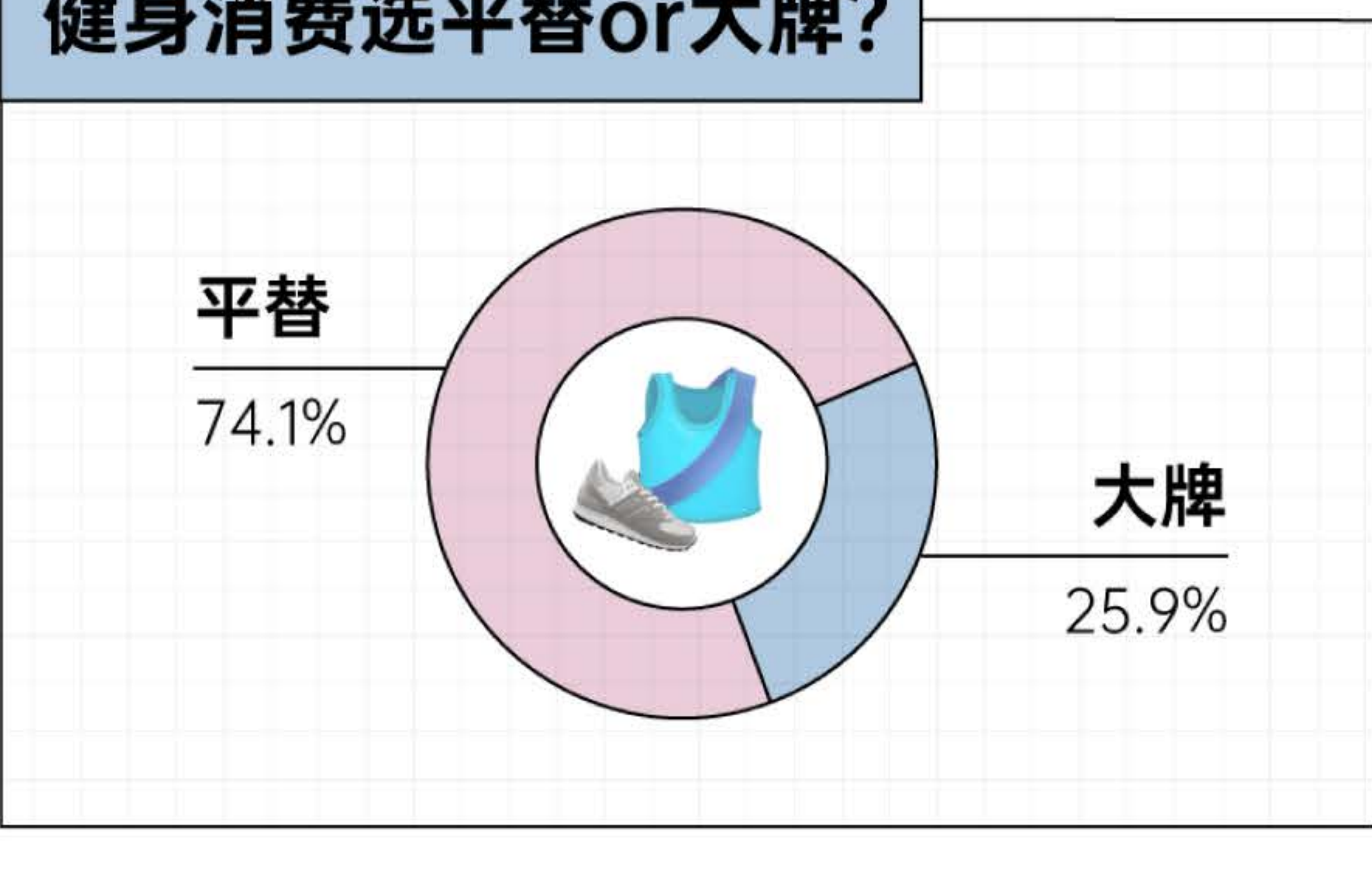
最后来聊聊健身领域的消费问题，健身党们少不了要为装备和课程付费，**女性**平均每个月在健身上花**996元**，还比男性多花200多块。

男女健身预算差异



诚然，健身最烧钱的部分一定是私教和团课，也因此，在装备上越来越多人秉持「能省就省」的态度，**超7成人都选择买「平替」而不是买「大牌」。**

健身消费选平替or大牌？



并且，讲究「**健身实用主义**」的人在增多。在各大健身消费关键词中，大家最在意的竟然是「**多场景适配**」。比起单独买一套需要替换的健身服，能健身通勤两用，更快速从办公室腾挪到健身房，才是当代年轻人的追求。

健身消费关键词TOP10

● TOP 1	多场景适配 (健身房通勤两穿)	32.9%
● TOP 2	户外运动 (防晒指数UPF50+)	28.9%
● TOP 3	缓震回弹 (跳绳/跑步专用)	17.8%
● TOP 4	力量训练 (防勒深蹲裤)	15.0%
● TOP 5	轻量化设计 (羽毛鞋/碳板跑鞋)	12.1%
● TOP 6	防滑升级 (瑜伽室专用/户外越野)	10.0%
● TOP 7	办公室碎片化训练 (无声跳绳/桌面迷你弹力带/坐姿矫正器)	8.7%
● TOP 8	旅行轻量化健身 (可折叠瑜伽垫/充水式哑铃/行李挂扣阻力带)	8.4%
● TOP 9	瑜伽冥想 (禅意文化衫)	4.3%
● TOP 10	大基数减重特供 (防磨大腿运动短裤/加宽防滑瑜伽垫/高承重护膝)	4.0%

此外，大家更在意

细分运动场景的特殊需求了，

比如强调防晒的户外运动装备，
为跑步/跳绳专门设计的减震回弹运动鞋，
以及为深蹲力量训练准备的防勒裤。

更有意思的是，

也有人会为

「在办公室和旅游期间不耽误训练」而付费。

想起之前在社交媒体上

流行的「高铁健身动作」，

确实是一天不练浑身难受，

什么样的场景都限制不了健身人的发挥。

健身装备男女必买榜单也有差距：

女性服装要齐，男性装备要齐。



「高强度运动内衣」对女性来说是刚需，

「塑形健身裤」也深受健身女孩的青睐，

既要功能性，也要时尚性。

男性则把「智能穿戴设备」

和「训练手套」列入必备，

对规律而高效的撸铁训练来说，这太关键了。

而在营养补剂的差异上，

蛋白粉、运动恢复类产品

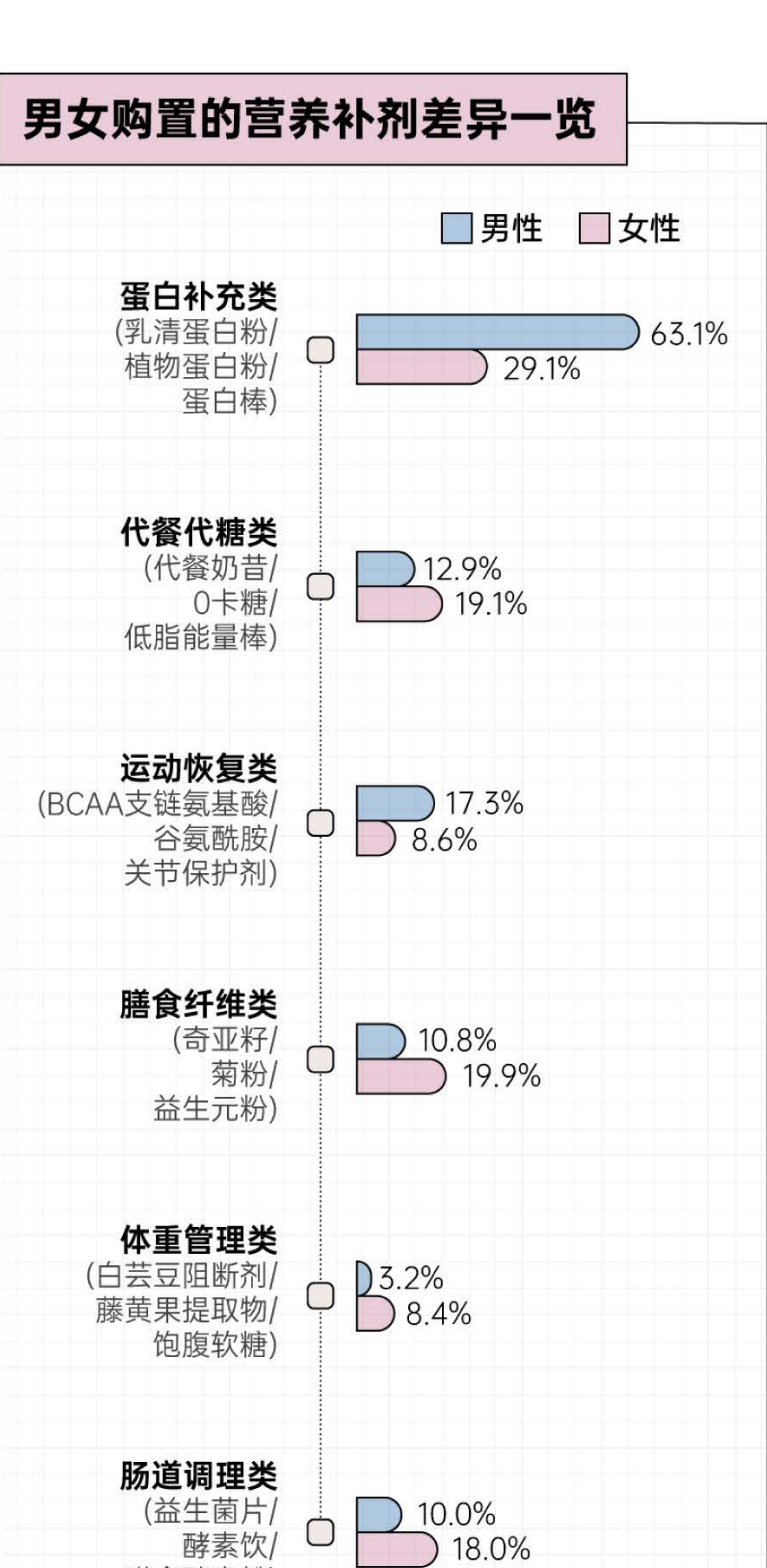
对男性来说是绝对刚需，

想增肌增重，蛋白粉少不了！

但更困扰女性的则是体重控制，

很多女性运动期间会少吃或者不吃，

结果便秘成了大问题。



于是，代餐代糖、膳食纤维就成了必备品，

既能控制卡路里，又能解决便秘困扰。

健身，不仅要瘦，还得舒适！

(但还是希望大家好好吃饭，膳食均衡地健身！)

最后，不少小伙伴给我们留言了

关于健身的人生建议，

毫不夸张，确实是能影响一生的宝贵建议——

—人生建议TIPs—

@酒酿樱桃子 | 女00后

控制饮食不要太苛刻，过分压抑容易导致暴饮暴食；健身频率适度，过高的频率可能造成运动过度，容易产生效率降低、状态不佳等情况，还是要适度合理。

@粥粥 | 男95后

不用考虑健身多久才能有所成效，也不用考虑每天早上体重的浮动，体重只是你认识自己的一个数字而已，并不代表你的健康形态。目光要放长远，这是为自己的健康而长久持续的一个伟大事业。

@James | 男90后

健身是是一个长期的过程，自律，坚持，并且感受快乐，如果这件事情让你痛苦并且束缚，那就不要强迫自己。健身一定是让自己达到目标后得到满足感受到快乐，并且增强自己的毅力，才会一直坚持下去。**三分练，七分吃，管住嘴迈开腿**，你会获得一个不一样的自己，加油，朋友们。

@元子 | 女85后

低成本入门的话建议就买两身平价运动服换着穿就行。等可以每周2~3次的频率坚持2个月了，再考虑补充装备(ง •̀_•́)ง。就和小孩学乐器一样，新学的建议海鲜市场买个二手的，后面能坚持下来了再升级😁

@糖糖 | 男90后

第一点，**运动不在量而在质**。高效的45分钟训练比动辄几个小时的训练效果好太多，而且不占用你干其他事情的时间。第二点，运动很重要，但是不是生活唯一的事情，**不要用健康作为唯一角度去评判自己各种生活的选择**，比如饮食，比如生活习惯，一吃脏东西就会自责，熬夜了喝酒了就开始自省。想浪的时候就尽情浪，想练的时候就认真练，松弛有度，不耽误。第三点，**要有多一点爱好**，不要把健身作为唯一的爱好，不然受伤了练不了难受死你哈哈。

@兰溪 | 女90后

睡眠大于健身，当睡眠不足或精神状态不好的时候，不必刻意追求自律。

@西西 | 女90后

一定要把健身的门槛降到最低。比如离工作地点里面的健身房，开始一些不太受环境制约的运动，可以让自己坚持下去，比如我就不会把很多精力和财力投入在滑雪、户外等运动上，我可以去做，但不能支持我养成随时随地动起来的习惯，也不能随时随地让我去释放多巴胺。内啡肽。找一个爱运动的搭子也是不错的主意。

@边缘人_ | 男90后

不要用办卡来「强迫」自己健身，而是应该先培养运动习惯后去健身房进阶。去健身房的门槛是高过在家锻炼的，如果在家都无法长期坚持，那多半也没法做到长期跑健身房。