

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%

1 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。

不同年龄层的健身热情程度

00后 7.63分 > 95后 7.55分 > 90后 7.54分 > 85后 7.49分

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。

年轻人的平均健身时长



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，按班就步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、午休间隙，
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！

健身期间是否控制饮食

非常注重
饮食控制

但控制的程度
不是很严格

7.7%

64.5%

我^{认为}健身
与饮食无关，
主要专注于训练

我没有特别
控制饮食

6.0%

21.8%

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。

不正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，为了燃烧卡路里的快乐。

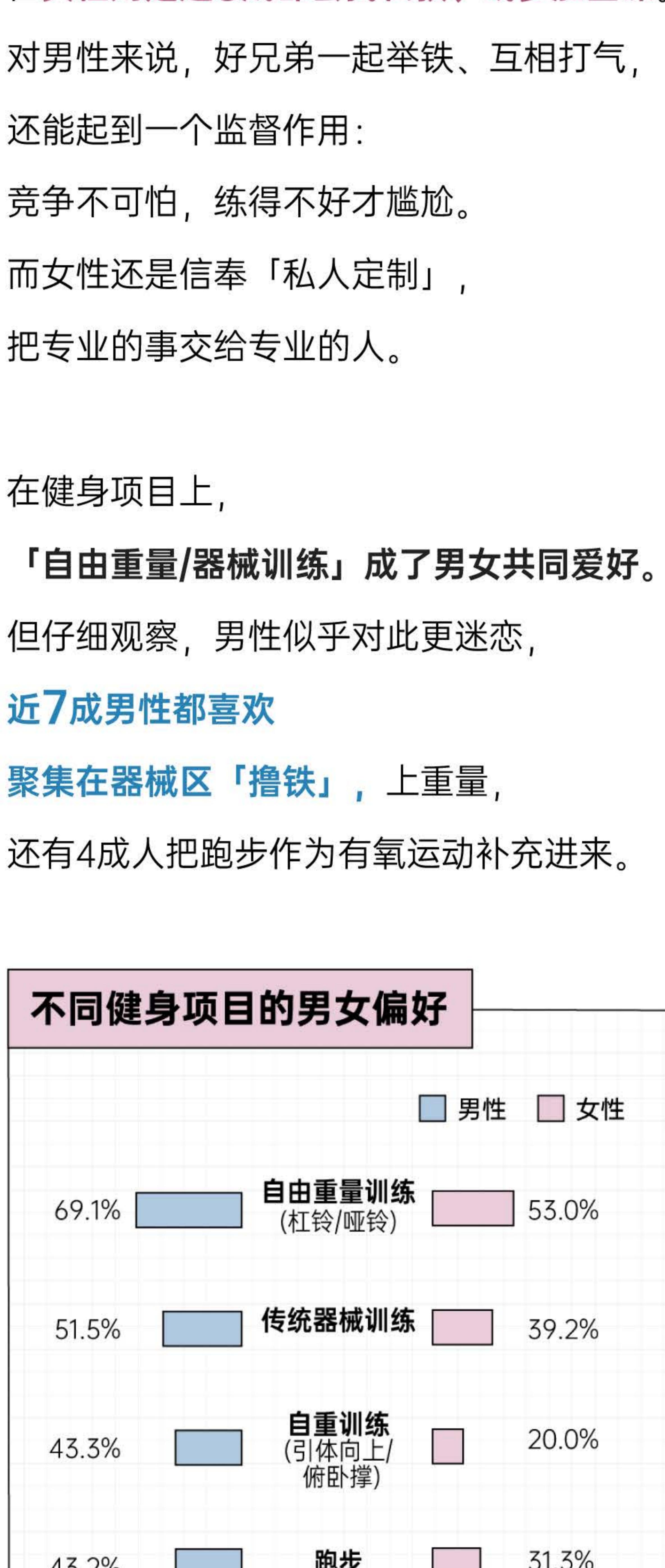
总之，健身成了一种积极生活态度的证明。

2

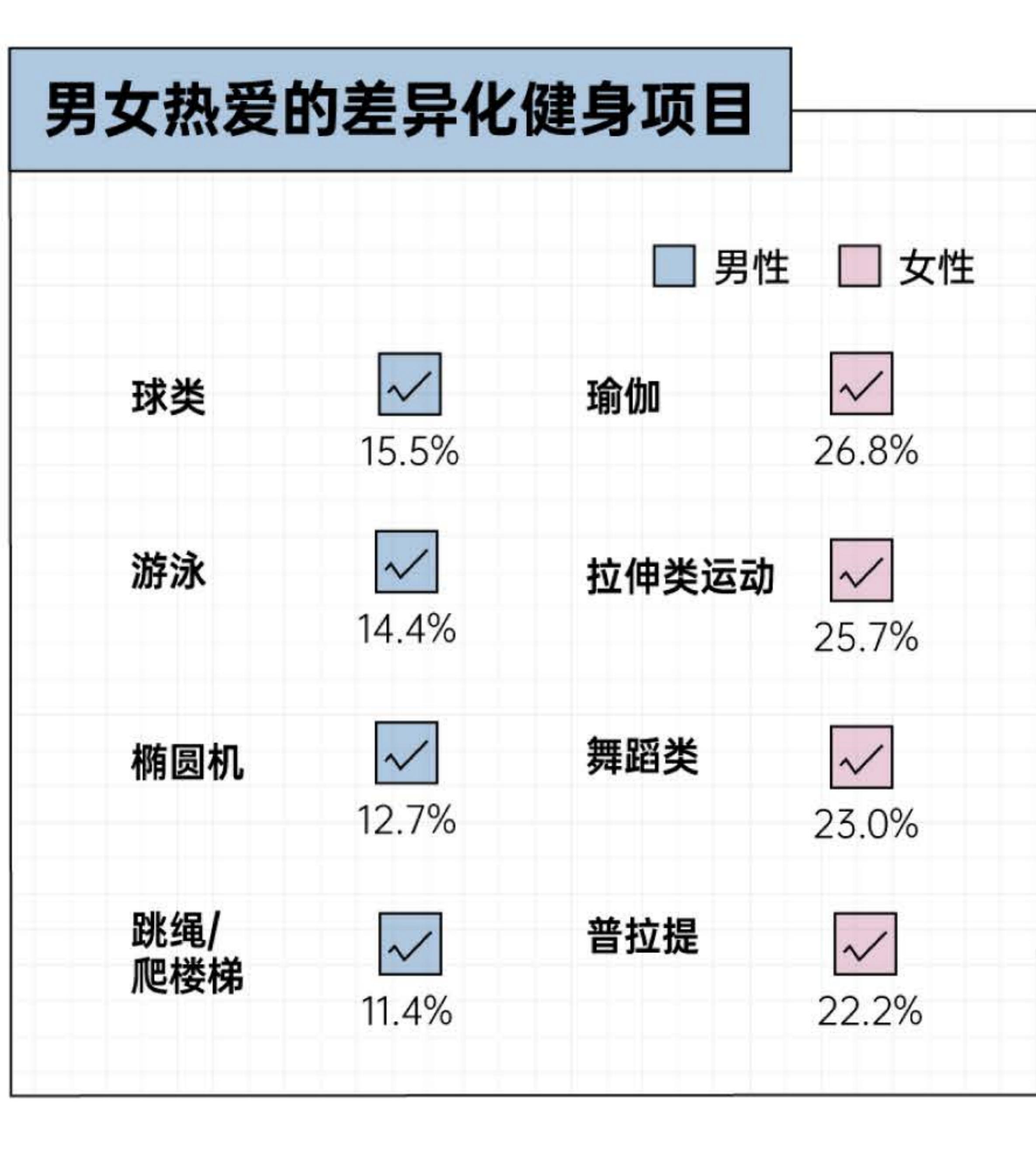
男爱胸肌、女要腰腹， 男女健身目标大不同

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）。



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。



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

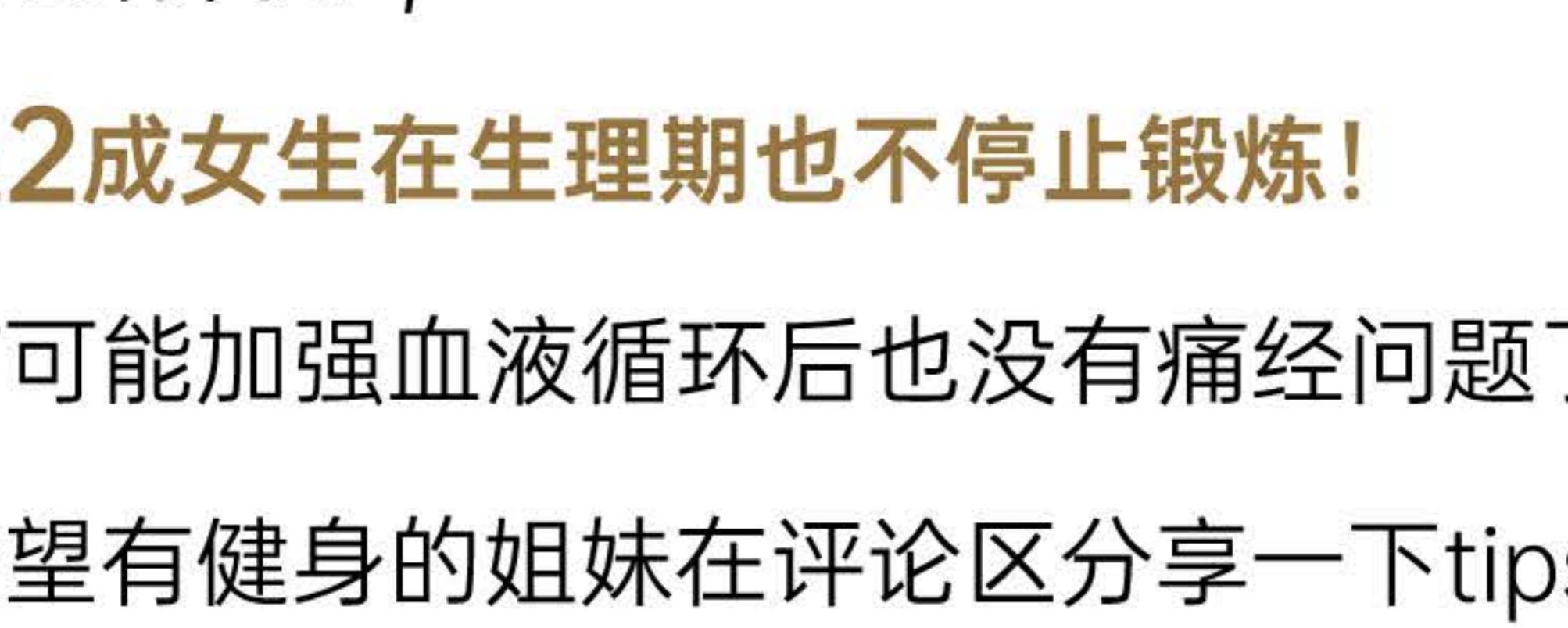
	男性	女性
TOP 1	全身综合	全身综合
TOP 2	\ 胸部训练 /	\ 腰腹核心 /
TOP 3	背部肌群	背部肌群
TOP 4	腰腹核心	臀部塑形
TOP 5	手臂塑形	手臂塑形

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	女性
TOP 1	力量曲线型	健康活力型
	较高肌肉量 适中体脂	基础肌肉量 适度体脂
TOP 2	健康活力型	精瘦紧致型
	基础肌肉量 适度体脂	适度肌肉量 低体脂
TOP 3	精瘦紧致型	力量曲线型
	适度肌肉量 低体脂	较高肌肉量 适中体脂
TOP 4	运动表现型	纤细柔美型
	较高肌肉量 功能性体脂 侧重爆发力/耐力	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。

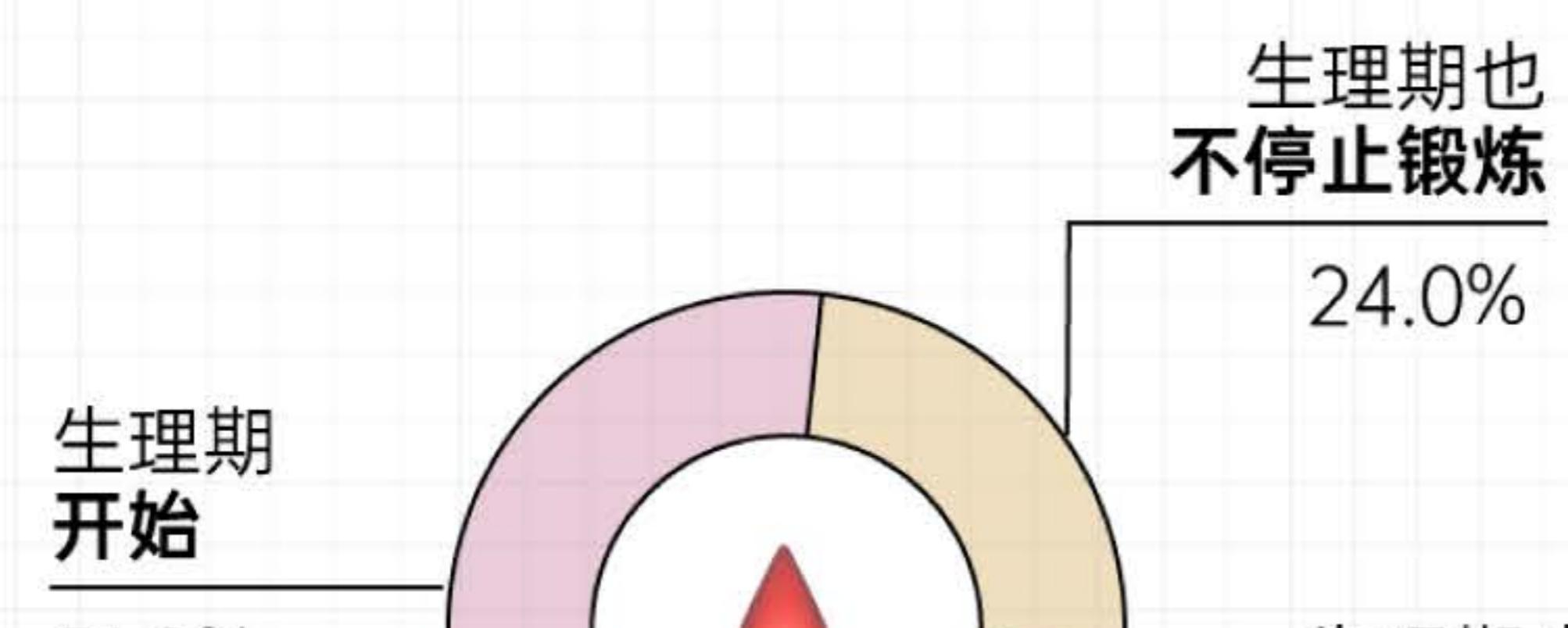
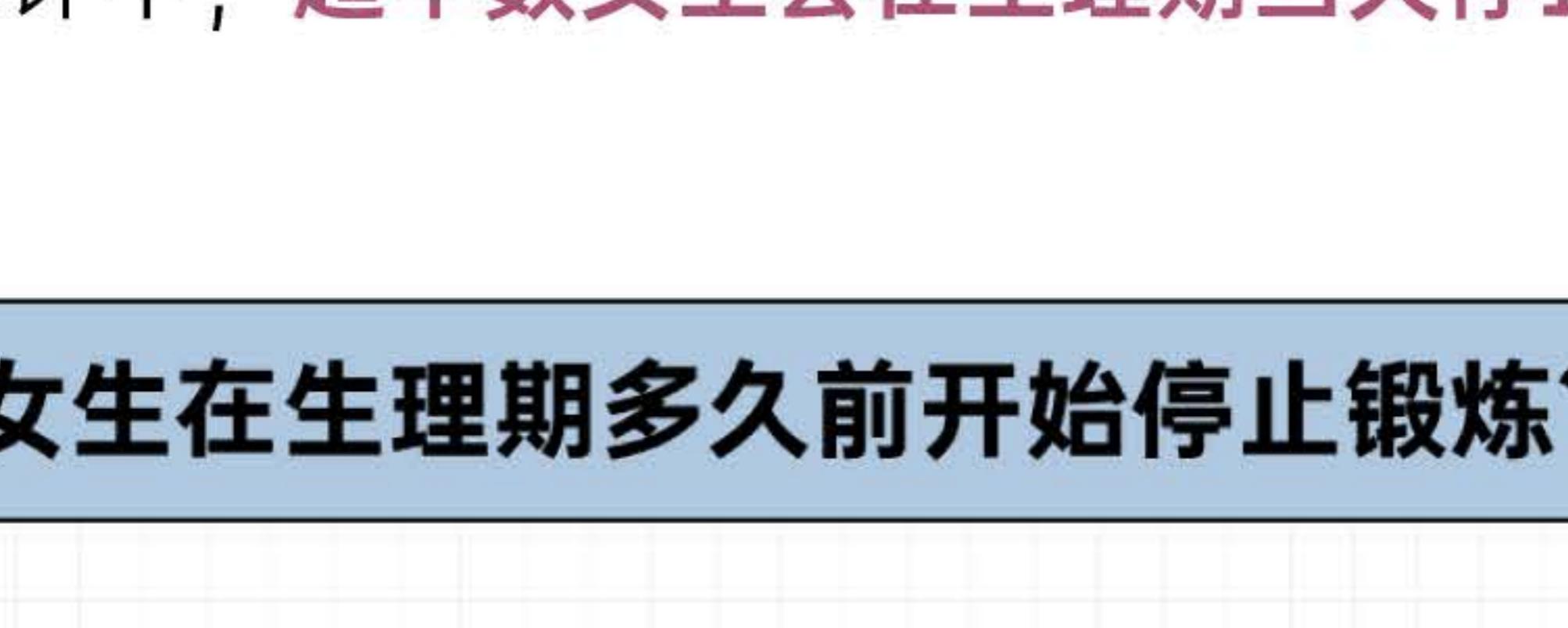
女性希望自己达到的体重区间



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。

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。

女生在生理期多久前开始停止锻炼？



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~

3

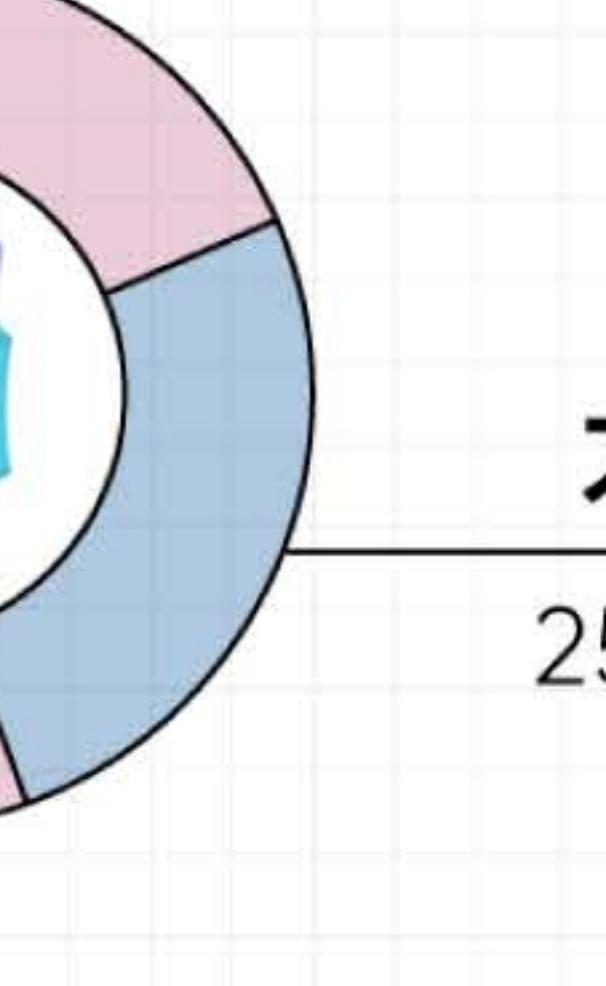
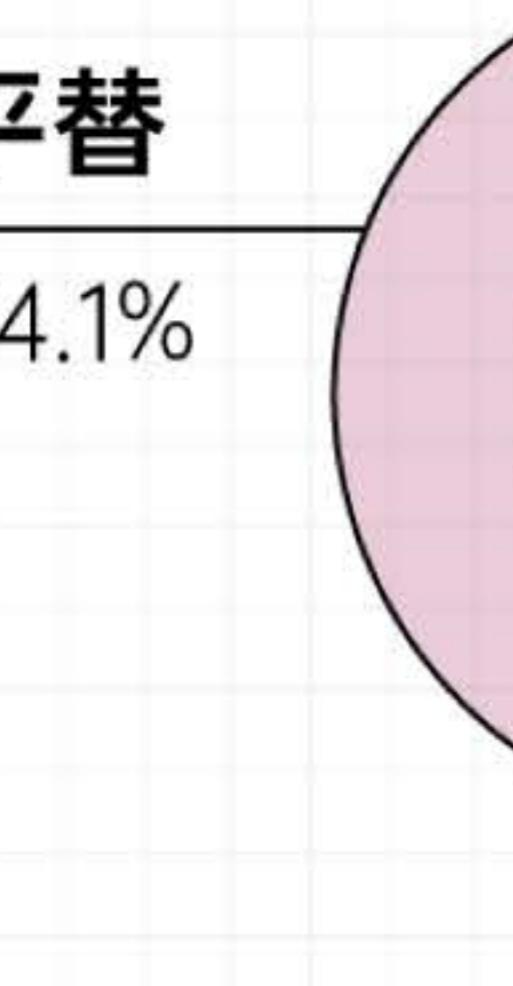
平替而非大牌， 年轻人拥抱「健身实用主义」

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

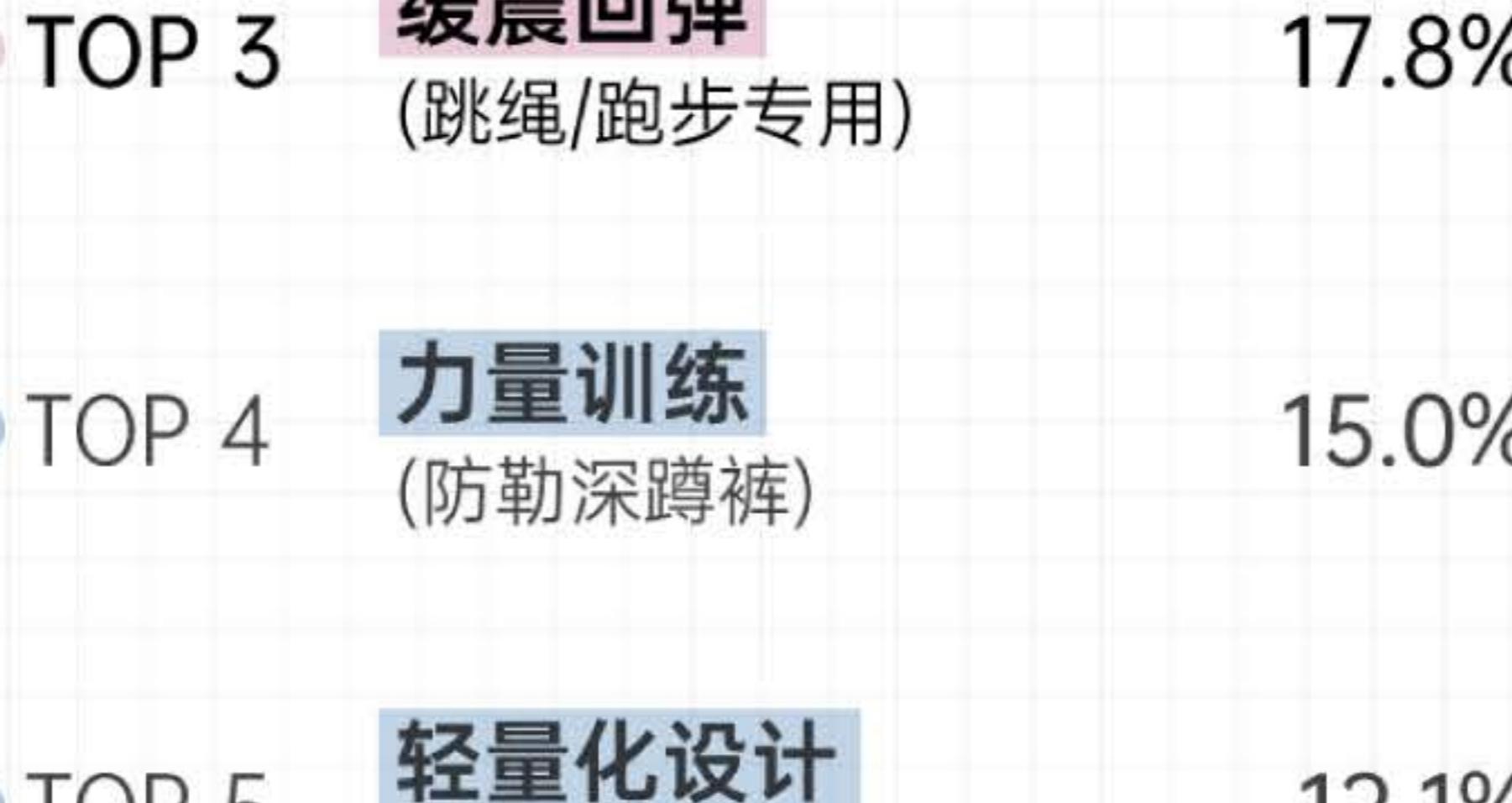
每月的健身预算

(包括健身课程、装备、场地项目、功能补剂等)



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)	17.0%
● TOP 4	力量训练 (防勒深蹲裤)	15.0%
● TOP 5	轻量化设计 (羽毛球鞋/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/充气式哑铃/行李挂扣阻力带)	8.4%
● TOP 9	瑜伽冥想 (禅意文化衫)	4.5%
● 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%

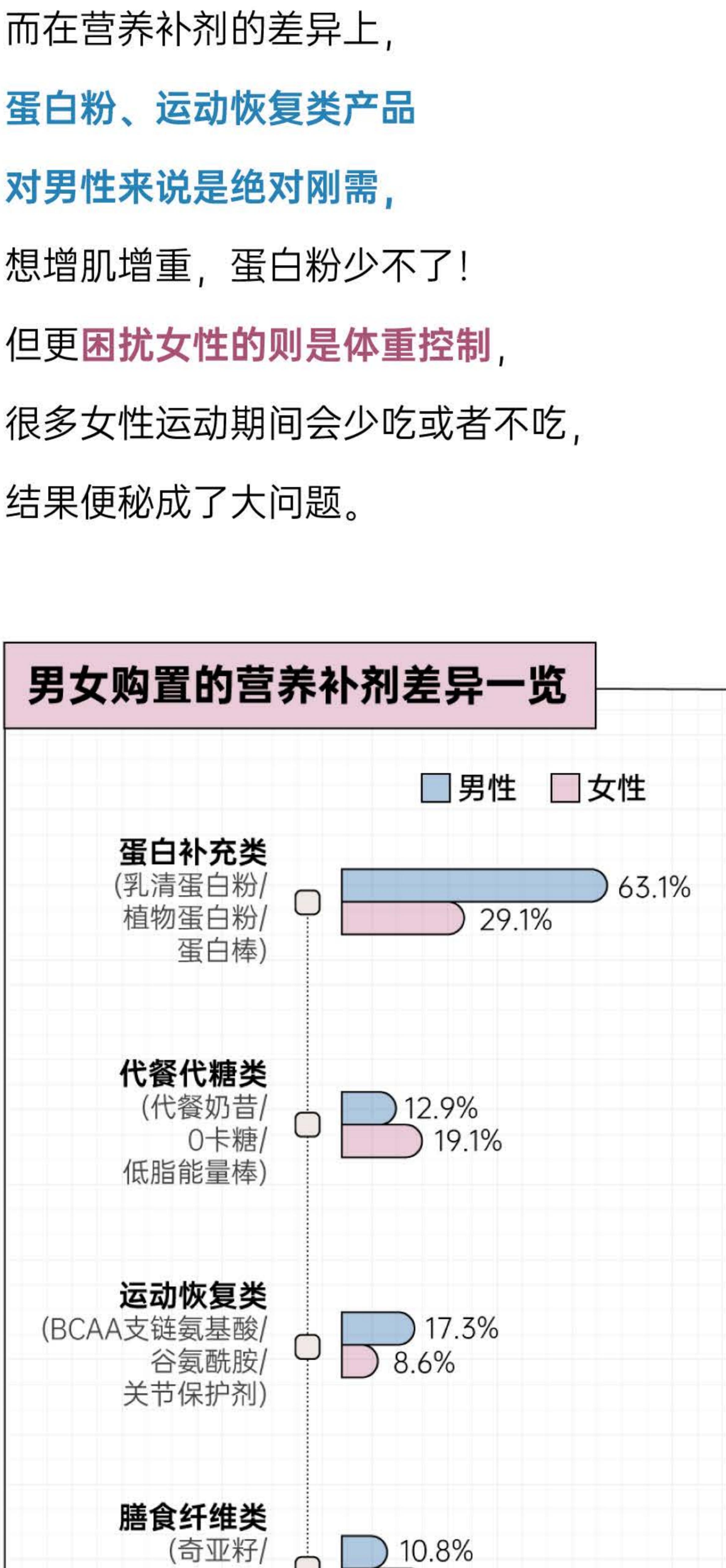
此外，大家更在意
细分运动场景的特殊需求了，
比如强调防晒的户外运动装备，
为跑步/跳绳专门设计的减震回弹运动鞋，
以及为深蹲力量训练准备的防勒裤。

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——

一人生建议TIPS一

@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

不要用打卡来「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。