

“两周瘦10斤”“21天练出腹肌”？

别再被“速成”健身教程坑了

“两周瘦10斤”“21天练出腹肌”“每天10分钟，一周练出马甲线”……短视频平台上，一些“速成”健身短视频动辄收获数万点赞。然而不少人挥汗如雨地跟练之后，期待中的“线条”没练出来，倒是先出现了肩痛、膝伤、腰肌劳损等情况。对此，记者采访了运动医学外科医生和康复治疗师，为公众科学、安全地开展健身运动给出专业建议。

现象

跟练高强度动作得了滑膜炎

7月中旬，26岁的孟女士在短视频平台上刷到一组“两周瘦10斤”的有氧健身教程，播放量超过20万。视频中的“教练”动作利落、身材紧致，评论区的留言也让她心动不已：“第三天腰围就小了”“跟了一周马甲线都出来了”……当晚，她便铺开瑜伽垫，跟着视频练了起来。开合跳、高抬腿、波比跳、深蹲跳……一套有氧运动动作做下来超过40分钟，汗水浸透了衣服，孟女士挺满意：“终于找到高效的运动方法了。”

跟练了5天，孟女士感觉腰腹肌肉比原来紧实了，虽然大腿和膝盖有些酸胀，但她认为这是在“长肌肉”。到了第7天，她的膝盖下方开始出现针刺般的疼痛，上下楼梯时尤其明显。又强撑了两天，直到膝盖肿了起来、走路都困难，她才到医院就诊。

医生诊断孟女士为膝关节滑膜炎，属于典型的过度使用损伤，根源就是连续近十天高频率、高强度的跳跃动作，膝关节承受了远超负荷的冲击。“医生叮嘱我至少休息一个月，完全恢复前不能再做任何跳跃类运动。”孟女士感慨，她以为练到酸痛就是练到位了，没想到是身体在“求救”。

有氧跟练伤了膝盖，力量跟练同样容易受伤。最近，31岁的苏女士想赶在婚礼前练出紧致线条，跟着一条“21天练出腹肌”的力量训练短视频开练。没有健身基础的她直接拿起哑铃、壶铃做起了负重深蹲和硬拉以及卷腹运动，每天跟练到力竭为止。坚持近两周后，苏女士在一次弯腰穿鞋时，突然感到后腰一阵剧痛，整个人僵在原地动弹不得。她立即前往医院，被确诊为急性腰骶部筋膜炎。

北京朝阳医院运动医学外科主任医师胡波注意到，门诊中因盲目跟风高强度健身而受伤的中青年患者逐年增加。大多数中青年人群平时缺乏系统运动基础，如果一开始运动就追求“暴汗”“力竭”的效果，极易引发过度使用损伤。膝关节、腰椎、肩部都是这类损伤多发的部位。“一些患者即使出现了疼痛症状，仍选择咬牙硬扛，拖到关节积液、半月板损伤甚至软骨磨损才来就诊，那时往往已错过最佳干预时机。”

首都体育学院体医融合创新中心讲师、国家队运动员康复治疗师杨一卓表示，“21天练出腹肌”等“速成”健身教程，在肌肉生长逻辑上就站不住脚。“没有运动基础的人想练出肉眼可见的肌肉线条，一般至少需要四五个月时间的训练。‘速成’是违背生理规律的噱头，公众不要轻易相信，以免引发健康风险。”

探因

“速成”健身缺少热身和拉伸

“本想咨询恢复方法，结果对方连教练资质都没有。”37岁的方女士此前经常跟练“速成”健身短视频。最近，她跟着一条“14天打造背部线条”的教程练了十多天，后背开始持续酸痛。她私信“教练”询问该如何按摩恢复，对方回复：“正常现象，歇两天就好了。”

方女士不太放心，又咨询了AI（人工智能），AI给出的建议是“至少休息一周，配合泡沫轴松解肌肉和热敷”。两种说法差距很大，这让方女士起了疑心，便追问“教练”：“您是专业教练吗？有没有教练资格证？”结果对方回复自己只是资深爱好者，并无专业资质。

“选择一个专业的教练，能减少很多不必要的运动损伤。”杨一卓提醒，应优先选择正规体育院校毕业生或退役运动员作为跟练对象，他们接受过系统的专业训练，对动作规范和运动损伤有清晰的判断；也可选择拥有国家体育总局颁发的健身教练国家职业资格证书、中国健美协会专业健身教练认证等权威资质的教练。“一上来就承诺‘21天练出腹肌’、打包票‘速成’的教练，往往不可靠。”

此外，这些“速成”健身短视频还存在一个普遍现象：几乎都省略了热身和练后拉伸。记者浏览多个播放量靠前的“速成”健身短视频发现，大多数视频都是将一套完整的训练体系

压缩成两三分钟的快节奏“跟练”，开场就是高强度动作，且没有训练结束后的拉伸放松。跟练者往往需要将同一段视频反复循环播放，根据视频提示累计训练40分钟至1小时。

胡波表示，很多刚开始运动的人往往不重视热身和拉伸，肌肉和关节没活动开就上强度，练完又不做拉伸，代谢产物堆积，时间长了便发展为筋膜炎、肌腱炎。“一些人认为好不容易抽出一个小时来锻炼，这一小时要全用在训练上，根本顾不上拉伸，这是错误的。疲劳日益累积，损伤迟早会出现。”

建议

先从“碎片化运动”入手

“速成”走不通，普通人该如何科学地运动？杨一卓建议，零基础者不宜起初就挑战高强度运动，可以先从“碎片化运动”入手，比如在办公室每隔1小时起身活动几分钟，做做蹲起、高抬腿；走路或骑共享单车上下班。让身体先适应每天10到15分钟的短时刺激，再逐步过渡到规律性运动。“运动项目的选择上，应兼顾个人兴趣与身体条件，有兴趣才能长久坚持。”

“无论选择何种运动，热身和拉伸都至关重要。”杨一卓提醒，运动前应进行5到10分钟的准备，如慢跑、高抬腿、弓步压腿、动态牵拉等，让肌肉和关节逐渐进入状态。对于羽毛球、篮球等球类项目，热身时间更要延长至15到20分钟。运动后，小腿、肩背等部位的静态牵拉必不可少，否则疲劳与代谢产物堆积，极易诱发肌腱炎、筋膜炎。

胡波表示，没有运动基础的人在经济条件允许的前提下，可请专业健身教练定制运动方案。也可先咨询AI获取运动方案作为参考，但不推荐单纯依赖AI。另外，有基础疾病或运动损伤史的人，建议先咨询医生或康复治疗师，在专业指导下训练。杨一卓建议，可通过试课来观察教练是否可靠：专业教练会先进行体能评估和体态分析，详细讲解每个动作的发力肌群和动作要领，而非积极推销课程。

“练和吃的配合，是许多人容易忽略的环节。”胡波说，减脂必须控制饮食，否则一边练一边吃，效果会大打折扣。增肌则需要适当增加优质蛋白摄入。补充蛋白质可选择瘦肉、鸡蛋、牛奶；碳水化合物优先选择粗粮等优质碳水，严格控制油炸食品。极端节食加高强度训练最不可取。

平时久坐不动的人群，如果进行“突击式”锻炼，最容易导致运动损伤，甚至出现心血管意外。如果近期已处于持续高压、失眠、食欲紊乱的状态，更不宜进行长时间大强度运动。

“我常对患者说，能坚持下去的运动就是最好的运动。”胡波建议，训练计划至少以月为单位调整强度，坚持一个月以上再考虑进阶，不宜频繁变动。短期内自我感觉“适应了”，其实疲劳和损伤还处于积累阶段，贸然加量容易出现伤病。

据《北京晚报》

