

受疫情影响,各种居家健身网络课程走红,专家提醒,要理性消费,切勿盲目跟风 “云健身”如何不“掉线”?



新华社发

直播成了“云健身”的主要模式

《中国健身俱乐部行业市场》《中国健身俱乐部行业市场调研与投资战略规划分析报告》显示,2015年我国健身房市场规模约为700亿元,到2017年达到878亿元。在年复合增长率12%的期望值下,2020年我国健身房市场规模或将达到1230亿元。

线下萧条,线上却一片火热。近日在网络平台,与“云健身”相关

的信息与话题呈爆发式增长。数据显示,在疫情暴发后,“云健身”讨论热度迅速攀升且维持着较高的关注度。“宅家”“健身”“打卡”成为传播高频词。迫于生存压力,品牌方纷纷做起了“主播”,线上健身成为当下最活跃的业态之一。各类线上直播课、线上训练营等新业务层出不穷,各健身品牌为了吸引用户可谓不遗余力。乐刻运动联合抖音、快手分

别发起#宅家运动会##宅家也爱做运动#话题并打造专属话题页面,截至3月10日,在抖音、快手平台上,话题播放量突破20亿,上传视频7.6万条,引起了广泛的关注度。

在众多健身课程中,“俯卧撑”“腹肌训练”“深蹲”“平板支撑”“马甲线”等相对简单,对场地和健身器械要求不高的健身课程,受到网友的青睞。

“00后”运动群体是居家运动的主力军

受疫情影响,正在上大二的健身达人松艺一直在为去不了健身房发愁。近期,她发现身边不少人都在家跟着直播软件开始了“云健身”,她也参与其中。网上有许多健身教练实时直播,讲解健身小知识,还能将视频下载下来。

像松艺一样对“云健身”路转粉的消费者还有很多。京东大数据显示,同比去年,今年春节除夕

至初九,杠铃、壶铃、拉力器/臂力器的成交额同比增幅达到175%、99%和72%,运动内衣成交额同比增幅达95%,运动肌肉贴成交额同比增幅达212%。值得一提的是,春节后京东平台体重秤和体脂秤的销量持续攀升。

来自健身APP Keep的数据显示,疫情防控期间,用户运动时长平均每次36.2分钟,远超2019年平均20分钟的运动时长。其

中“00后”运动群体增长4.3%,是居家运动的主力军,占比高达42%;此前并不热衷“云健身”的“70后”及以上群体,也占有6.4%的比重。青少年想瘦腿,中年迷恋马甲线,老年人钟爱瑜伽……腹肌、减脂、手臂、高强度间歇性训练(HIIT)成了用户搜索最多的关键词,瑜伽垫、Keep智能手环、即食鸡胸肉等产品最受消费者欢迎。

线上健身“看上去很美”

“云健身”火了,而这种新消费模式靠谱吗?是否能替代健身房的锻炼效果?记者发现,一些“云健身”存在健身效果差、教练资质不详、退费难等问题。

——效果打折扣

一些教练和消费者吐槽,“云健身”的效果并不理想。某国内知名健身机构教练韩先生告诉记者,他们在疫情期间上线了“云健身”直播课程,每天会在联络群里定时授课,消费者在线上与教练一起实时健身。但他也表示,效果没有线下好。

——教练资质难求证

记者调查发现,一些网上关注度很高的健身达人主播,教练资质存疑。

一位经营着一家小型健身房、有着多年从业经验的健身教练蔡先生告诉记者,在他看来,“云健身”只能作为线下健身的辅助,丰富一些健身知识。“一些主播也不一定具备健身教练的资质,而用户如果不太会练,出现错误动作无法及时纠正,可能会造成运动损伤。”

——买课容易退费难

对于这种在线预付费授课的新消费模式,在授课质量和退费方

面,也存在诸多问题。消费者王女士在一款健身APP上购买了一个连续推出30天的健身教程,但她很快发现,第一次课就跟APP之前的宣传大相径庭,视频只是对几个健身动作做了简要介绍,根本达不到预期的效果,当她申请退款时却被拒。

记者调查发现,类似王女士的吐槽不断见诸网上。“我在APP买的健身课程,说剩余课程不能退款。”“课程跟宣传的不一样,如何维权?”对此,许多APP以数字产品无法退款或者消费者已经使用为由含糊其辞,拒绝退费。

专家: 根据身体情况“量力而行”

“云健身”未来何去何从?消费者又该如何规避风险?

业内人士分析称,疫情结束后,随着线下健身场景的回归,消费者也更愿意去健身房。线上健身更可能成为线下服务的补充,或是线上、线下结合,吸引不同消费需求的用户。

云南师范大学田径队教练员杨帆说,缺乏系统健身理论学习背景的普通人在海量的健身视频或直播中难以区分真伪优劣,“精准腹部减脂”“7天大腿瘦一圈”等以博眼球、吸引流量为目的的健身视频充斥各网络平台,许多主播也没有授课资质。况且不同性别、年龄、工作性质的人群其身体机能与素质差异较大,负荷与动作难度难以适用于同一标准,部分有关节疼痛或动作功能障碍人群在“云健身”中往往也缺乏风险规避意识。

他建议,健身需根据个体情况“量力而行”,每个年龄段的群体切勿盲目跟风,否则很可能对身体造成危害。

在河北正定中学体育教师崔江波看来,保持健康就是一场持久战。“技巧和装备还有强度都是其次,重要的是能够长久保持锻炼的习惯。”他说,打太极、做俯卧撑等一些轻松且简单的热身运动,只要坚持,也完全可以达到活动筋骨的目的。

相关专家也提醒消费者,如在授课质量和退费方面存在问题,应保存好消费证据,并及时主动依法维权,必要时可向消协、市场监管部门等反映情况,如金额巨大,还可考虑到法院起诉。

据新华社