



■吕亦菲 图文报道

此前，一家健身房发生了一起令人惊心动魄的意外事件：一名男子在拆卸杠铃时，操作失误导致器材失衡侧翻，砸中了旁边正在休息的女子。女子被砸伤了脖子、胸部和腰部等部位，更惨的是，她的脚趾断了4根。这一事件在社交媒体上引发热议，也暴露了健身房内存在的安全隐患。

健身房要么不出事，一出事就是大事，轻则骨折拉伤，重则危及生命。一个个巨大的铁疙瘩伤害性极高，而许多人却忽视了这点。本期《健身季》向大家展示健身房中的一些安全隐患，让大家可以有所防范，更好地健身。



健身房的安全隐患，你知道吗？

超重量训练，最终受害的只有自己

“健身房训练，卧推、深蹲、硬拉最危险。”薛家全民健身中心健身房教练马杰告诉记者，深蹲、卧推、硬拉，不管从哪个方面来讲都是最优秀的三个训练动作。不管健身者的目标是增加力量，肌肉，减脂，改善体能，这三个都是必备的动作。“万金油”动作虽然好，但是这三个动作也最容易发生意外，有人贪图大重量，结果就是被压住，无法起来。

“健身时做错动作，结果可不仅仅是练不到效果那么简单，不仅会对我们的关节和肌肉造成损伤，错误的姿势还会让自己能力下降，造成推不起杠铃，硬拉伤到脊椎的问题。”马杰说。

健身房卧推被砸、深蹲被压时，该如何自救？

“深蹲的自救方式就是丢杠。”马杰介绍，选择适合自己的重量是其一，如果健身者实在没有力气时，最好的方法就是选择把杠铃扔掉，正确的做法是让杠铃从后背滑落，而不是从前方。同时，在进行深蹲训练时最好选择有安全销的训练架，在训练前把安全销设置到合适的位置，高度约比平时深蹲的最低点低10公分。“当蹲到一半起不来时，千万不要硬上，勉强硬往上蹲很容易导致中心偏移，而是缓缓往下落，把杠铃放在安全销上。”马杰强调。

卧推的自救方式是顺势下落到腹部，而不是等到杠铃压住脖子或者胸口。

“硬拉导致伤害一般都是因为训练者头晕，硬拉这个动作不仅是猛然站起，而且为了拉起杠铃，下半身还需要大量的血液泵入，这就导致身体给脑袋的供血更少了。”马杰一边解释原理，一边告诉记者，想要避免硬拉出现昏迷的意外，就要尽量减少动作的幅度，更少的下蹲，更少的动作轨迹。架上拉的好处就是发展髋部爆发力：强化硬拉的基本动作，架上拉的动作终点不存在多余动作，伸膝幅度小，从而有助于发展髋部爆发力。

“运动伤害的发生和危险情况的出现往往是因为过于自负，多数人选择了超过自身实力的重量进行训练，最终受害的只有自己。”马杰说。



跑步机、倒蹬机，看似安全的器械也存在隐患

“健身房里发生安全事故最多的地方，不是器械区，而是有氧区的跑步机。DSC健身工作室教练徐丹青告诉记者，跑步机的安全事故分两种：一种是小朋友误触，另一种是跑步者自己摔跤。”

“许多健身的朋友，喜欢把小朋友带到健身房。带去了又不严格看管，甚至擅自给小朋友开一台跑步机让小孩自己玩。”徐丹青说，这样的安全隐患非常大，小朋友无法适应跑步机的速度，或者误触按键导致摔跤。徐丹青说，还有一种是小朋友自己在跑步机旁边玩耍，然后好奇用手去摸履带，结果手被卷入跑步机履带内。无论是摔跤还是卡住身体，在跑步机的高速运转下，都是非常危险的。

跑步摔跤一般有两种原因。一种是跑步者喜欢将一些物品放在跑步机的面板上，跑步机持续运转，物品掉落下来，绊脚之后造成摔跤。另外一种原因是跑步力竭或者抽筋。这种原因一般都是过度运动导致。

“倒蹬机是目前练腿人特别喜欢的器械。”徐丹青介绍，但倒蹬机也很容易发生意外。一旦发生意外，腿就会直接“报废”。“从膝关节反方向折断，是不是想想都觉得膝盖发凉。”徐丹青的话并不是危言耸听，他告诫广大的健身者，使用倒蹬机的时候，要量力而行，在自己能力范畴以内去做训练。另外，一定不能将膝关节锁死，因为一旦关节锁死，所有重量压在骨骼上。此时肌肉松弛就会使稳定性下降，造成反向折断。最重要的是，双手一定要随时抓住保护杠，一旦发现力竭，第一时间扣上保险。

健身房管理上的隐患也值得关注

“目前关于室内健身场馆健身器械的‘安全距离’没有明文规定。”薛家全民健身中心负责人朱晓燕告诉记者，健身器材的距离要根据健身房场地大小情况而定，健身房比较大的话，各器材间距一般在1米以上。

“对于健身房来说，除了器械的安全隐患，还有管理上的隐患。”朱晓燕告诉记者，一些大型的连锁健身房管理制度相对来说较为严格，每天都有严格的记录，也有专职的监督人员。但是一些小的健身房由于经费紧张，不管是健身器材还是健身教练，都是非常混乱的状态，尤其是费用上的混乱。

朱晓燕还说，运动器械作为健身房必备设备在投入建设时一定要经过严格的检测，不能马虎，任何设备都是需要保养和维修的，健身房应该定期对设备进行检测维修。同时合理设置运动设备并且加强保护措施也是减少器械伤人事故的重要方式之一。

“很多健身房在疫情之后增加了器械消毒次数。”朱晓燕告诉记者，健身器械使用频率高，不及时消毒很容易造成交叉感染，健身房应该定期对健身器械和健身场所进行消毒。

