

# 体验健身私教后确诊“横纹肌溶解”

## 明星教练：“零基础”不可“高强度”，身体不适时不要盲从私教



**紫牛头条**  
在这里遇见不同

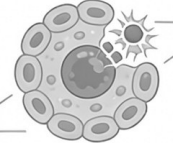


最佳深度媒体 | 未经授权,不得转载摘编

近日,网友明明(化名)在社交媒体上发布维权信息,引发大众对健身安全与私教专业性的热议。该网友通过网络直播间购买健身房私教体验券,仅参与一天训练后,便出现心跳加快等不适,紧急就医后被确诊为横纹肌溶解综合征,同时伴随肝损伤。此次意外不仅让当事人承受了身体痛苦,还产生了医药费、误工费、交通费等多项经济损失。涉事健身房虽表态愿意承担合理责任,但坚持要求通过医学鉴定,确认身体损伤与健身训练存在直接因果关系。目前双方始终无法就鉴定相关事宜达成一致,纠纷陷入僵局。 扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠

**病因**


过度运动、挤压致肌肉细胞破坏

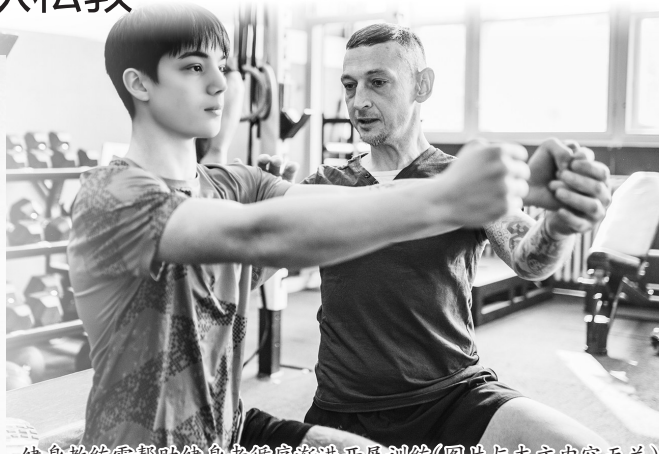


肌红蛋白、肌酸激酶大量入血

**典型表现**

肌肉剧烈疼痛、无力,茶色尿(酱油尿)





健身教练需帮助健身者循序渐进开展训练(图片与本文内容无关) 视觉中国供图

### 体验私教导致身体报警,健身房称已全额退款

明明坦言,自己本身长期缺乏运动,报名私教课程完全是出于对专业教练的信任,即便训练过程十分艰难,也一直咬牙坚持完成训练。按照教练制定的训练方案锻炼时,他明显感受到运动强度远超自身承受范围,身体早已发出警报,频频出现心率过快、体力不支等情况。可每当他向教练反馈身体不适时,对方均表示,这是长期不运动人群的正常反应。直至症状持续加重,其前往医院检查后才确诊横纹肌溶解。后续连续多日输液治疗,还需长期多喝水、服用保肝药物,定期复查,身体与精神都承受了不小压力。

针对此事,涉事健身房老板接受记者采访时回应,该网友是通过直播间购买了私教体验券到店体验,目前教练已全额退还该笔体验费用。

“课前我们按照流程,给对方做了基础身体情况问卷调查,课程结束后当事人也完成了签字确认,说明他对整节课的训练内容是了解且认可的。”他同时强调,据店内了解,教练全程并未采用极端方式逼

迫训练,全程以鼓励式教学为主,训练过程中该网友提及疲惫劳累,教练也取消了部分训练内容,放缓了运动强度,并未过度施压。

店主进一步解释,健身房并非想要推卸责任、拒绝承担相关费用,双方核心争议点始终在损伤原因的界定上。“如果最终查实,身体损伤确实是由本次健身训练直接导致的,我们愿意承担对应的责任与费用,但我们需要正规的医学鉴定,明确各项身体指标数据,判断损伤是否对肾功能产生影响,只有厘清二者之间的因果关系,才能合理合规地进行赔付。”店主称,目前他们仅看到该网友出示的、由医生开具的初步诊断报告单,后续详细的检查数据、病情追踪报告均未提供,无法判定损伤与训练的直接关联。他也表态,健身房愿意配合在该网友此前就诊的医院做相关检查,本意是想认真解决问题、妥善处理纠纷,但这一切都需要建立在双方互相配合、理性沟通的基础之上。

### 律师解读:购买体验券已形成合同关系

北京市海勤律师事务所李

士强律师告诉记者,网友通过购买体验券到健身房进行训练,是法律意义上的消费者,其与健身房形成了合同关系。健身房负有对消费者的安全保障义务,比如提供安全设施、医护保障等。本案中涉及了健身教练的指导训练,作为健身房应确保训练计划不会对消费者的身体造成伤害。从这个意义上讲,如果健身教练制定的训练计划与消费者自身身体情况严重不符,比如强度过大、训练方式不当等,确实给消费者造成了身体损害,则健身房应当承担相应的责任。

同时,消费者系成年人,对自身的身体状况应当有一定的了解,其对运动是否过量等应当有一定的判断力,从这个意义上说,不能完全免除消费者自身的责任。

### 肌肉过度劳累,是诱发该病的常见因素

随着事件发酵,“横纹肌溶解综合征”引发网友关注。据了解,横纹肌溶解综合征是由于多种外界或自身原因,导致横纹肌细胞坏死破裂,大量细胞内物质释放进入人体循环系统,进而引发的一系列临床综

合症候群。常见致病原因包含外伤磕碰、突发性剧烈运动、药物毒物影响、病菌感染、电解质紊乱、遗传代谢性疾病等,其中肌肉过度劳累、超负荷运动,是诱发该病的常见因素。

横纹肌溶解综合征患者,主要临床表现为肌肉剧烈疼痛、全身肌无力、尿液颜色异常加深,典型症状为肌痛、肌无力和浓茶色尿三联征。部分重症患者还会伴随全身疲劳、持续发热、心跳过速、恶心、呕吐以及腹痛等多种症状。

据悉,大部分患者在及时就医、接受充分规范治疗后,可获得较好恢复,受损的肾功能也可逐步恢复正常。但对于本身患有遗传代谢性肌病、内分泌疾病等基础病症的患者,有可能出现病情反复的情况。

“横纹肌溶解在健身人群中并不少见,尤其是平日里完全不锻炼的‘零基础’人群,突然被教练安排超负荷、高强度的运动,肾脏无法快速适应,易出现应激反应,除了肌肉酸痛,小便还会变成酱油色,少量人群大量喝水能稍有缓解,症状严重的必须立刻就医,坚持规范治疗一般都能慢慢恢复。”曾出演《扫毒风暴》中“宛北女杀手”的专业健身教练刘岩告诉记者。

### 相关提醒

### 长期不运动 健身要循序渐进

刘岩同时提到,正常办理健身卡、报名私教课程时,双方签订的正规合同里,都会针对各类可能出现的意外情况作出预案,通过条款约定为会员提供基础保障。在刘岩看来,健身教练的核心职责,是用科学数据、专业知识帮助会员树立正确的健身理念,循序渐进开展训练,而不是一味追求高强度、快效果的疯狂训练。“部分不专业的教练,心里只想着让学员快速掉秤,不管减掉的是肌肉、水分还是脂肪,出于功利心理,就会不顾学员身体承受能力施压训练。但真正有经验、够专业的教练,绝对不会让学员短期内进行超大强度的突击训练。”

刘岩也提醒健身爱好者,健身一定要遵循循序渐进的原则,长期不运动,切勿突然进行高强度突击训练。挑选健身教练时,不能只看教练资质,还要提前询问详细上课流程、个性化训练计划。锻炼过程中,一旦感觉身体不适,务必听从自己身体的声音,一定要立刻停止训练。若是出现肌肉持续剧痛、肿胀无力,或是尿液颜色变深等症状,要第一时间停止运动并就医。

## 紫牛热点

# 浙江一民宿“只限成年人入住”遭投诉

## 主理人回应:为规避安全风险,入住前会通过电话充分沟通

浙江莫干山宠物友好民宿“拾悦空间”因“只限成年人入住”遭投诉,当地执法队3月23日登门了解情况。民宿主理人当晚在“小红书”等平台以视频形式作出回应,说明各平台预订页面均提前告知“只限成年人入住”。另一名主理人3月24日回复紫牛新闻记者称,小院规定“只限成年人入住”,是希望营造极致版的宠物友好环境,“作为小微经营主体,我们在自身能力范围内做好经营规划与提前告知义务,期盼大众能多些理解。”

紫牛新闻记者点开“拾悦空间”民宿小红书页面,民宿的个性标签写着“一个只接待成年人的家宿”。主理人李先生介绍:“我们在所有平台的预订页面明

确展示我们是宠物友好民宿,并只接待成年人。我们会在每一位客人入住前,通过电话沟通和微信文字双重确认,确保规则清晰传达,对方充分知晓。”

记者发现,民宿主页备注:民宿内有两人两狗,五间客房。李先生表示,和妻子选择来乡野生活本就是为了给家人和狗狗更舒适的生活环境,再将这份生活分享给志同道合的人。

“任何一家对外经营的民宿,都会把安全放在第一位。出于接待能力和安全考虑,我们决定对入住人群进行年龄限制。”李先生说,同一开放空间内,宠物与孩童相处时,难免出现意外磕碰或矛盾摩擦。“孩子和宠物都天性活泼,住在一起存在安全

隐患。大家本就是出来度假放松的,若发生意外,无论是孩子家长还是宠物主人,都影响心情,也违背了放松度假的初衷。”李先生表示,在充分考虑到风险和隐患后,民宿规定了“仅限成年人入住”。

“我们会在客人入住前通过电话充分沟通,告知民宿相关情况与规则,达成口头约定即可,不需要签订书面合同,这种口头约定在合同法中是成立的。”李先生表示,经营民宿6年来,头一回被投诉,“一般得知不符合入住年龄要求,客人便会主动寻找别家。”

3月24日下午,莫干山镇综合行政执法队证实了确有相关投诉。“目前还在调查处理阶

段。”一名负责人说。

江苏润商律师事务所主任崔武律师认为,只要平等且无歧视,商家的确有权挑选客户。同样,客户也有选择商家的权利。

“这家民宿经营者的这种行为首先不存在歧视。商业行为本着自愿、互相尊重的原则。”崔武律师提醒,“格式条款要尽到提醒的义务。”双方在签订合同前,商家需张贴店堂告示,做到提前告知,“哪怕双方有口头约定也可以,不要到了门口再说,对消费者造成不必要的负担。”

江苏耀时律师事务所缪冬辰律师表示,民宿经营者以安全为由拒绝未成年人入住“不一概违法”,需“具体情况具体分析”。如民宿经营者仅基于经营

便利以“难以兼顾安全”为由,直接“一刀切”拒绝所有未成年人入住,不具备正当性。根据《未成年人保护法》“最有利于未成年人”原则及《民法典》关于格式条款的规定,易被认定为对未成年人的不合理歧视。

缪冬辰律师认为,如民宿因宠物与儿童共存的管理难度,明确存在真实、具体、可证明的安全风险时(如存在大型犬、无足够数量的防护围栏等),拒绝“未成年人入住”并不违法。“民宿经营者可以明确告知宠物共存可能带来的风险;要求签署风险告知书、保留监控录像等证据,以证明已尽到安全保障与提示义务。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 刘梦雪