

我国健身房健身器材术语的规范化探索

赵 犇, 武晓敏

(山西大学 体育学院, 山西 太原 030006)

摘 要: 对目前我国健身房器材术语使用情况进行归类分析, 发现在 4 大类健身器材术语上, 都不同程度存在着不规范的问题。鉴于实现健身器材术语的规范化能够对管理、法律、经济、文化方面产生积极影响, 在依据中华人民共和国国家标准 GB/T10112-1999《术语工作原则与方法》的基础上, 结合规范化的思想对健身器材术语进行规范化探索, 表明功能类术语、仿生类术语、动作类术语可以统一采用“锻炼姿态”+“锻炼目的”+“锻炼方法”+“器材术语后缀”的形式表述, 同时应避免音译类术语在健身器材中的使用。

关 键 词: 体育语言; 健身器材; 术语规范化

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2010)08-0046-05

Exploration of the standardization of terms of fitness equipment in fitness rooms in China

ZHAO Ben, WU Xiao-min

(School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

Abstract: The authors sorted and analyzed the usage of terms of fitness equipment in fitness rooms in China today, and found that there are totally 4 categories of terms of fitness equipment used in China today, all of which have the problem of not being standardized to different extents. Whereas realizing the standardization of terms of fitness equipment can produce a positive effect in terms of management, law, economy and culture, the authors explored the standardization of terms of fitness equipment based on the National Standard GB/T10112-959 of the People's Republic of China, coupled with ideas for standardization, demonstrated that terms in the function category, bionics category and action category can be expressed in the form of “exercise posture”+“exercise purpose”+“exercise method”+“equipment term postfix” in a unified way, and specified that the usage of terms in the transliteration category in fitness equipment should be avoided.

Key words: sport language; fitness equipment; term standardization

荣高棠同志曾经指出“理论对实践的指导作用尚有待加强, 体育的一些主要名词概念尚不统一等, 都是摆在我们体育科学工作者面前的重要课题。”笔者通过 CNKI 查阅相关文献, 阅读 2007~2009 年度《健与美》杂志与相关多部理论著作, 访问中国健美协会网、青岛英派斯公司网站、山西澳瑞特公司网站、万年青公司网站, 走访太原、北京、西安、上海、乌鲁木齐、郑州等多个大城市的健身房, 并与中国健美协会的多位培训专家进行交流同时结合多年自身的实践经验发现, 作为目前在我国发展极其迅速的健身业, 存在着

健身器材术语不规范使用的问题。“无规矩不成方圆”, 健身器材术语的不规范使用严重影响健身指导员培训工作的有效开展、业界内的交流和健身信息的传播, 制约了我国健身行业的良性发展。因此, 很有必要对其进行规范。对这个问题的探讨, 应从我国的体育实践和语言实践出发, 力求找到适合我国文化背景和语言习惯的健身房健身器材术语的命名模式(以下简称“器材术语”), 使其尽快走上规范化的道路。

依据中华人民共和国国家标准 GB/T18266.2-2000《健身房星级的划分及评定》, 健身房是指设有集体健

身场地、负重和有氧健身器材设备以及健身指导人员，并向消费者提供有偿健身与健美服务的体育场所。按此定义，健身房健身器材可以分为负重健身器材和有氧健身器材两大类^[1]。有氧健身器材包括跑步机、登山器、椭圆运动机、健身车4大系列。负重健身器材包括自由重量器材和非自由重量器材等两大类。其中，自由重量器材是指没有规定运动轨迹的负重健身器材，包括哑铃、杠铃、壶铃(已基本淘汰)3种；非自由重量器材指规定了运动轨迹的负重健身器材，它是健身房力量练习区最重要、最核心的构成部分，其种类繁多，包括单功能单人用健身器材和多功能综合健身器材。在所有的健身房健身器材中，有氧健身器材跑步机、登山器、椭圆运动机、健身车和负重健身器材部分中的自由重量器材哑铃、杠铃、壶铃的术语已经统一并为大众所广泛接受，在此不做讨论。因此，本文所要规范化的对象，是指负重健身器材中非自由重量器材部分。

1 “术语”释义

1.1 “术语”的概念

依据中华人民共和国国家标准 GB/T 10112—1999《术语工作原则与方法》(以下简称《术语国家标准》)，“术语”指的是“专业领域中概念的语言指称。”它是科学文化发展的产物，是一种对新事物、新技术的标记符号。我国早在春秋时期，著名的哲学家荀子在其《正名篇》中就论述了名称与它所反映的实际内容之间的关系以及如何制定名称的问题^[2]。而在科技与经济迅猛发展的今天，新鲜事物层出不穷，对这些新鲜事物科学的命名直接决定了其发展方向、传播规模乃至生命力。

1.2 “术语”的选择和构成要求

依据《术语国家标准》，术语有如下6个选择和构成要求：(1)单名单义性：在创立新术语之前应先检查有无同义词，并在已有的几个同义词之间，选择能较好满足对术语的其他要求的术语。(2)顾名思义性：又称透明性。术语应能准确扼要地表达定义的要旨。(3)简明性：信息交流要求术语尽可能的简明，以提高效率。(4)派生性：又称能产性。术语应便于构词，特别是组合成词组使用的基本术语更应如此。基本术语越简短，构词能力越强。(5)稳定性：使用频率较高、范围较广，已经约定俗成的术语，没有重要原因，即使是有不理想之处，也不宜轻易变更。(6)合乎语言习惯：术语要符合语言习惯，用字遣词，务求不引起歧义，不要带有褒贬等感情色彩的意蕴。

1.3 国家标准解读及对器材术语规范化的启示

首先，从概念上来说，《术语国家标准》对术语的定义是“专业领域中概念的语言指称。”那么，本文所要规范的器材术语则是健身业这一特定行业中的术语，应与其他相关领域的术语区分开来，避免出现重复、混淆的情况。

其次，《术语国家标准》规定术语有6个选择和构成要求。单名单义性的实质是从哲学的角度对术语的构成进行的规范，术语是人类意识的语言外化，属哲学中“意识”的范畴，它是由客观存在决定的，从侧面反映了“物质决定意识”这一论断。引申到健身房器材术语规范化方面，应当做到器材术语和实际器材的一一对应。顾名思义性则是从心理学的角度对术语的构成进行规范，其目的是为了在术语和人之间建立一种心理联系，当人们听到某一个器材术语的时候，能够尽快地在大脑中想象这个术语对应的是何种器材，从而可以准确地选择器材进行锻炼。简明性和派生性则是从经济的角度对术语的构成进行的规范。一方面，简单明了的术语便于交流，能够节约时间，提高工作效率；另一方面，在这基础上还可以继续派生更多的术语，降低工作成本。稳定性是从学科建设的角度对术语的构成进行的规范，术语是一门学科中的最小单位和基本要素，变更术语就意味着学科的重新建设。而就目前我国健身房器材术语的使用情况来看，由于缺乏相关的标准，根本无法达到稳定性这一要求。合乎语言习惯是从民族、社会的角度对术语的构成进行的规范。术语一定要符合本民族的实际情况，不可生搬硬套，更不能全盘西化。否则，将会对民族语言带来巨大的冲击。

2 健身器材“术语”使用现状

改革开放以来，我国经济持续快速平稳发展，人均可支配收入逐年增多，加之1995年颁布了《全民健身计划纲要》，人民的健身热情日益高涨。因此，越来越多的群众走进健身房进行锻炼，造成了健身市场需求的急剧增长，大量的健身器材生产厂家涌入市场并生产了多种多样的健身器材，由于缺乏相关的标准，并且我国各民族、各地区之间文化差异巨大，因而出现了五花八门的器材术语。龙门架、卧推架、划船器、史密斯机、推胸器等名称成了健身爱好者耳熟能详的器材术语。笔者通过调查发现，这些术语虽多而杂，但其基本构成形式大体为：“动词/名词+动词/名词+术语语缀”。其中“术语语缀”是指表示器材基本类型的名词单词，并且在术语中都以语缀的形式出现，如“(训练)器”、“架”、“机”等等。若按照词性进一步划分，器材术语还可以分为名词性术语和动词性术语。名词

性器材术语包含功能性术语、音译类术语和仿生类术语3类,由名词或名词词组加术语语缀的形式组成。动词性器材术语则只有动作类术语一类,由动词或动词词组加术语语缀的形式组成。

2.1 名词性术语(名词+术语语缀)

1)功能性术语。

所谓功能性术语是指以器材的功能(锻炼的肌肉群)为基础表述的术语,基本构成形式为:锻炼肌肉群名称+术语语缀。如肱二头肌训练器、肱三头肌训练器、小腿训练器、腹肌训练器等。功能性术语的优点是锻炼的目标肌肉群明确,缺点是太过笼统,一个术语可能对应多种器材(如肱三头肌训练器,有坐姿下压式和站姿下压式2种;小腿训练器有站姿训练式和坐姿训练式2种)对健身房会员来说,在锻炼时面对多种选择容易不知所措;对教练员来说,制定的锻炼计划使用的器材不明确,一旦会员锻炼发生意外,追究法律责任时,很可能由于证据不足,本应由健身房全权承担的法律转由教练员承担,这会严重侵害教练员的合法权益;对健身房管理者来说,在器材管理时,由于出现一个术语对应多种器材的情况,不便于分类管理,在资产评估时,很可能出现账物不符的情况,无形中带来健身房的经济损失。

2)音译类术语。

所谓音译类术语是指由西方健身器材术语直译成中文的术语,基本构成形式为:音译类名词+术语语缀。如罗马椅、史密斯机、哈克机、奥林匹克凳等。音译类术语在其他学科领域中大量存在,如伦琴射线,安培计,莱顿瓶等,并且得到了世界各国的广泛认可。但应当注意的是,其他学科音译术语面对的对象是具有扎实学科基础的专业人士或业内人士,因此,他们在面对音译术语的时候游刃有余。而健身房面对的是普通消费者,他们很少能够接触到如此专业的术语,对其表达的形态、功能一无所知。再者,音译术语翻译的过程中,受众环境和文化圈都发生了巨大的变化^[3],原本在西方简单易懂的器材术语音译成中文可能会变得晦涩难懂。如“hack machine”这一术语,在国外特指一种斜向上发力的腿部锻炼器材,而国内的书籍杂志中将其音译为“哈克机”,这种忽略文化环境的音译直接造成了术语的概念不清晰。梁启超曾在《佛典之翻译》一文中指出:“……全采原音,则几同不译。易以汉语,则内容所含之义,差之毫厘,即谬以千里。”^[4]因此,应当避免音译类术语在健身业的使用。

3)仿生类术语。

所谓仿生类术语是指那些模仿动物名称或事物形状的术语,基本构成形式为:动物/事物名称+术语语

缀。典型代表有蝴蝶机、山羊凳、龙门架、飞鸟架等。《墨经》中也曾经提到过这类术语,并将归为“形貌之名”^[5]。这类术语能够形象地反映器材的形态,便于理解和记忆。其他体育项目中,仿生类术语也广泛存在,如体操中的雁式平衡;足球中的倒勾、香蕉球;武术中的螳螂拳、琵琶手、梅花桩等。可见,仿生类术语流传广泛,且形象生动、便于记忆,有很大的可取之处。健身器材中的仿生类术语也具有上述几个优点,不足之处是锻炼的肌肉群不够明确,影响效果。

2.2 动词性术语(动词+术语语缀)

所谓动作类术语是指以锻炼的基本动作为基础命名的术语,基本构成形式为:锻炼动作+术语语缀。比如卧推架、推肩训练器、深蹲架、下拉训练器等等。动作类术语的优点是锻炼动作比较明确,容易形成运动表象。不足之处是缺乏主动发力的肌肉群名称,从而造成锻炼功能不够明确,影响锻炼效果,还容易造成一词多义,使得一个术语对应多种器材(如在百度网中检索“深蹲训练器”一词,会发现各式各样的“深蹲训练器”:有站姿训练的,有卧姿训练的,还有坐姿训练的),严重影响着各类健身信息、健身方法的传播和交流,尤其在网络交流盛行的今天,其负面影响表现得尤为突出。

2.3 多功能综合健身器材类的术语

和上述单功能和少功能的器材不同,多功能器材集各种功能于一身,通常可以由多人同时进行锻炼。其器材术语的表述形式通常为“××(数字)功能训练器”、“×人×功能训练器”。多功能器材由于其功能繁多,无法在术语中添加具体功能、姿态或锻炼肌肉群等要素,因此,可以采用“×人×功能训练器”进行命名,在器材上可以标记训练姿态和目标肌肉群,以便理解和记忆。一般来说,多功能健身器材容易损坏,适合家庭使用,在健身房一般很少使用。

2.4 依照《术语国家标准》对目前健身器材术语的检验

依据《术语国家标准》对健身器材术语的检验发现,一是健身器材术语中出现的最大问题就是一词多义,即一个术语对应多种器材,无法达到术语构成的“单名单义性”;二是由于国家现在还没有相关的术语标准,各地区术语的使用差异也非常巨大,各类器材术语也无法达到术语构成的“稳定性”要求;三是除音译类术语外,其他3类术语都使用的是简单易懂的汉语词汇,因此它们都能够满足术语构成的“顾名思义性”、“派生性”和“合乎语言习惯”等要求;四是4类术语都能够符合“简明性”的要求。因此,为了保证我国健身业的健康发展,必须对健身器材术语进行规范化。

3 健身器材术语规范化的意义

3.1 管理意义

社会上的任何工作都是控制的过程。健身房的工作也是一项控制活动，其最终目的是对健身者锻炼效果的控制，器材术语则是这项控制活动的基本构成单位。从会员角度来说，规范的术语不至于混淆概念，便于理解和实行，会员可以对自己的锻炼过程进行更好的控制；从教练员来说，规范的术语便于对会员的指导，能够清晰明确地指出会员锻炼时需要的器材，可以有效地搭建起教练员和会员之间的沟通桥梁，确保教练员对会员锻炼的整个过程的控制；从健身房管理来说，由于规范的术语具有一一对应的特性，在记录固定资产的时候就不会产生账物不符的情况，能够确保健身房资产的有效认定。总而言之，规范的术语是健身房工作有序进行的保证，也是使健身房进行有效管理的基础。

3.2 法律意义

我国健身业欺诈行为屡见不鲜，许多健身器材生产厂家都利用五花八门的器材术语对产品大加包装，原本同类同质的健身器材在经过一些简单的加工后，换个名称就变成两种完全不同的健身器材(如“史密斯机”和“深蹲架”；“举重床”和“平板卧推架”)。相关专业知识的消费者无法甄别，就很容易在购买器材时上当受骗。然而，无论健身器材样式、制作工艺如何改变，但万变不离其宗，本质都是为了对身体某个肌肉群进行有效锻炼，规范的器材术语就是要最大程度揭示健身器材的这一本质，去伪存真，避免欺诈行为的出现，从而维护消费者的合法权益。

3.3 经济意义

任何规范化活动归根结底都是为了减少资源浪费，提高经济效率，产生外部经济效益。外部经济通俗地讲就是某人或某企业的经济活动给社会其他成员带来好处。健身器材术语的规范化工作也是如此，一方面，会员通过准确、形象的表达知悉器材的特征，有利于实际操作，增进锻炼效果，更好地获得健身效益；另一方面，规范的器材术语有利于健身房组织管理和工作的有序进行，提高工作效率，最终有益于健身房经济利益最大化目标的实现。因此，健身器材术语规范化带来的是锻炼者和健身房的双重经济效益，尤其是在倡导“以经济建设为中心”的时代，术语的规范化是一项不可或缺的工作，意义重大。

3.4 文化意义

政治是暂时的，经济是长远的，而文化则是永恒的。健身器材术语规范的文化意义是极其重大的。术语是语言的精确表述，是学问的细胞，从某种意义上

说，也就是文化与文明的核心表达^[6]。我国的健身业发展已有30余年的时间，但是健身器材术语绝大多数还是由英文翻译而来，如牧师椅、史密斯机、罗马椅等术语，造成理解上的偏差自不必说，带有隐性文化渗透的意味却非危言耸听。鉴于上述两点，应该尽快形成本民族自己的健身器材术语表达体系，有利于推进我国健身房文化体系的建设。

3.5 传播意义

规范器材术语的目的不是为了统一思想，而是要统一表达，使各类器材信息得以广泛、迅速的传播，正如荀子所说：“远方异俗之乡则因之而为通。”同时，规范化的器材术语由于统一了表达，可以在国家各级健身指导员的培训工作中试行。各级健身指导员在地方健身房工作时统一采用规范化的术语对健身会员进行器材认定的指导工作，继而由会员推而广之，使规范的器材术语广泛传播，推动全国健身器材术语规范化工作的开展实施。

4 健身器材术语规范化的基本方法

规范健身器材术语的目的就是要最大限度地揭示健身器材的实质。任何健身器材的实质都是要通过某种锻炼手段达到某种锻炼效果，包含3个部分：锻炼目的、锻炼方法、锻炼姿态。锻炼目的是指器材能够锻炼的肌肉群，如胸部、背部、腿部等等，也即健身器材的功能；锻炼方法是指如何使用器材进行锻炼，也就是使用器材锻炼时应采取的动作，如推、拉、压等，受器材规定的运动轨迹的限制；锻炼姿态是指使用器材锻炼时的身体姿势形态，如坐姿、站姿等等，受器材结构的限制，在必要的时候要对运动方位加以限定，因此，对于功能类术语、动作类术语以及仿生类术语的规范化可以以“锻炼姿态”+“锻炼目的”+“锻炼动作”+“器材术语后缀”(××训练器、××架)的统一格式进行。如：坐姿肱二头肌弯举训练器、站姿小腿提踵训练器、平卧推胸训练架、俯身背阔肌划船器、坐姿蝴蝶式夹胸训练器等等。由于这种术语形式涵盖了健身器材的3个部分，因此能够满足术语构成的单名单义性要求；再者，这种术语形式完全是我们本民族的语言，大众也比较容易理解，因此能够满足术语构成的合乎语言习惯和顾名思义性要求；其三，这些术语采用的全都是简单易懂的词汇，字数也较少，因此符合术语构成的简明性和派生性要求。至于稳定性，本文只是一个初步的理论探索，需要业内同行不断的修正、大众普遍的认可并通过实践和时间的检验才能够达到，是一个长期的过程，有待于进一步的努力。表1是对常用器材术语规范化前后的对比。

表 1 规范前、规范后的常用健身器材术语对比

健身器材种类	规范前术语表达	规范后术语表达
胸部训练器材	平式举重床、卧式推举训练器、卧推架	平卧推胸架
	上斜举重床、上斜推举架	上斜卧推胸架
	下斜举重床、下斜推举架	下斜卧推胸架
	蝴蝶机、坐姿夹胸训练器	坐姿蝴蝶式夹胸器
背部训练器材	划船机、划船训练器	俯身背部划船器
	划船机、划船训练器	坐姿背部划船器
	下拉机、高位下拉训练器	坐姿高拉背训练器
	划船器、后拉训练器	坐姿平拉背训练器
	罗马椅、牧师椅、展背训练器	俯身挺背训练器
臂部训练器材	弯举训练器、肱二头肌训练器	坐姿肱二头肌弯举训练器
	下压训练器、肱三头肌训练器	坐姿肱三头肌下压训练器
腹部训练器材	仰卧起坐板	平卧仰卧起坐凳
	仰卧起坐板	上斜卧起坐凳
	卷腹训练器、折腹机	平卧卷腹训练器
腿部训练器材	俯卧后勾腿机、屈腿机	俯身勾腿训练器
	伸腿机、腿部屈伸器	坐姿伸腿训练器
	收腿机、腿内收训练器	坐姿腿内收训练器
	腿外展训练器	坐姿腿外展训练器
	蹬腿机、平蹬训练器	坐姿前蹬腿训练器
	倒蹬训练器、哈克机	坐姿倒蹬腿训练器
	深蹲架、史密斯架	腿蹲起训练架
	提踵训练器	站姿小腿提踵训练器
	提踵训练器	坐姿小腿提踵训练器

我国健身房器材术语分为功能类术语、音译类术语、仿生类术语、动作类术语 4 类；规范健身房器材术语有重大的管理意义、法律意义、经济意义、文化意义和传播意义；针对健身器材术语不规范使用的现状，应当依据《术语国家标准》中对术语的 6 个选择和构成要求对其进行规范，音译类术语在大众健身领域应当避免使用，其他 3 类术语应进一步规范，可以采用“锻炼姿态”+“锻炼目的”+“锻炼方法”+“器材术语语缀”（××训练器、××架）的形式构成。

参考文献：

- [1] 相建华, 王莹. 初级健美训练教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003: 98.
- [2] 高长山. 荀子译注[M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2003: 430.
- [3] 魏容容. 文化差异与翻译[J]. 大学英语, 2007, 4(1): 113-115.
- [4] 方广辑. 梁启超文集[M]. 北京: 人民文学出版社, 1995: 37.
- [5] 墨子. 墨经[M]. 北京: 中华书局, 2007: 112.
- [6] 龚益. 社科术语工作的原则与方法[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2009: 337.
- [7] 中华人民共和国国家标准 GB/T10112-1999《术语工作原则与方法》[S].
- [8] 孟凡强. “体育”术语与实践的矛盾及体育概念的争论[J]. 体育学刊, 2009, 16(1): 10-14.