

bilibili

2025年哔哩哔哩健身区3.8特别企划

WOMEN 了不起的身体！



她力量崛起，践行健康美学，用运动成就自豪与美

“力量感”为女性带来“自豪感”

新一代女性不再追求单一的“漂亮”和“瘦”，不少女性开始摆脱“柔弱女子”的刻板印象，攀岩、滑雪、力量举等小众运动不再是男性专属，“力量感”为女性带来“自豪感”。



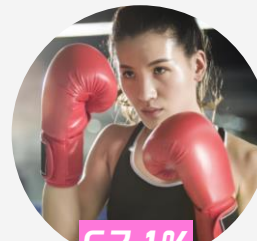
64.5%

23年女性攀岩爱好者占比



超6成

22年女性滑雪玩家占比



67.1%

普陀区女性拳击用户占比

*数据来源：《23年户外运动研究报告》、《中国滑雪行业白皮书》、上海市普陀区人民政府



她力量：奥运舞台上的绽放之花

奥运热度下“女性力量”全面开花

奥运热度助长女性健康美趋势：从冰雪场的谷爱凌，田径场上的夏思凝，奥运网球女单郑钦文，竞技场上出圈的女子运动员强化着女性「力量感」和「健康美」。

健身领域女性高光时刻开启，用户增长势不可挡

61.93%

2024年女性健身消费者占比

「肌肉」、「力量」等关键词贴子数远超「减肥」、「体重」

女性触网用户呈**年轻化** (25-34岁) + **强消费力** 趋势

【健康】【运动】位列女性兴趣偏好TGI TOP5



年轻用户引领，共筑健康减脂与正向审美交流空间

高活用户领衔，B站打造优质健身圈

82%

B站健身区中高活全勤用户占比

B站运动跟练女性占比

56%

70%

减脂为核心需求的女性用户占比

改善体态为核心需求的女性占比

65%

“希望明星别被身材焦虑困扰，勇敢做自己，健康快乐就好。”

“力量型女生好酷，健康又自信，太有魅力了。”



“姐姐们肌肉线条迷人，是坚持努力的榜样。”



“试过单一饮食，结果身体虚、月经不调，大家别学。”

※极端单一饮食和女明星体重的视频评论区，常有观众表达个人对于过快减脂和身材焦虑的忧虑劝阻

健康减脂引热议，力量之美备受青睐

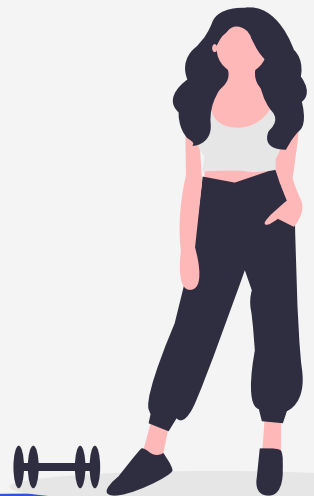


这个春天（3.8节），奔赴bilibili，见证

WOMEN 了不起的身体

能绽放我力量的每一秒，都是闪耀时刻
踏入健身房，挥洒汗水的瞬间皆是高光

“拥抱WOMEN了不起的身体，开启运动健康之旅”
“年轻的你，值得拥有活力满满的每一天”



加入B站健身区,与她们一起见证

WOMEN了不起的身体蜕变,让运动成为习惯,塑造更好的自己

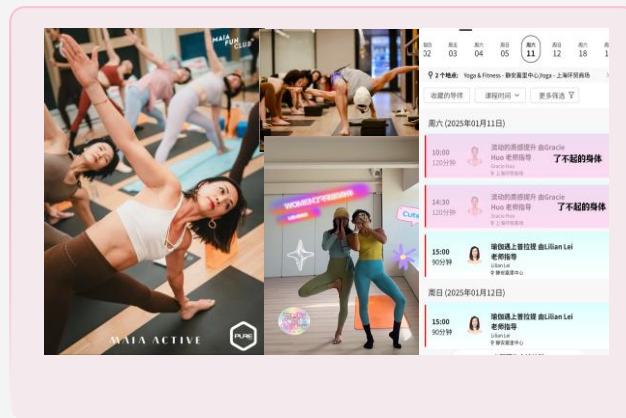
1 WOMEN 了不起的身体 态度提案



头部UP主领衔发声

- 身体力量大片震撼释出
- 态度海报多渠道刷屏

2 WOMEN 了不起的身体 燃脂派对



联动多家健身场馆“主题换装”

- 指定门店UP主联名课定制
- 创意玩法引爆线下大事件

3 WOMEN 了不起的身体 礼物开启



品牌商业化定制

- 线上线下任务互动
- 定制好礼攻占用户心智

01

WOMEN

了不起的身体

态度提案

STEP 1

聚焦女性身体力量,UP主了不起的身体【首发大片】官宣

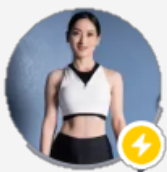


UP主+官号联投,黄金资源引爆视频热度

邀请韩小四、迎姨 Ashley 等 6 位杰出的女性力量代表 UP 主
她们作为健身区及跨分区的标杆
在腿部、核心、手臂等力量领域各有所长
她们将分享如何打破常规,突破自我
改变社会对女性的固有看法
带你领略不一样的女性力量之美

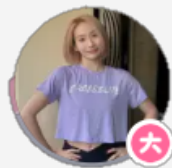
不被单一的标准所定义,UP主分享女性力量提案

姐妹们, 别再藏锋, 让力量的故事滚烫出圈! 赴一场身体力量之旅, 会一会那个了不起、光芒万丈的自己!



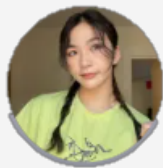
@韩小四AprilHan

400w+健身UP主 百大UP主



@迎姨Ashley

健身圈美女巨力怪



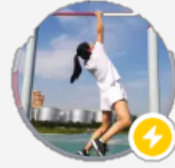
@没错是珍妮啊

亚洲力量举全国锦标赛记录



@子蔡cai

健身八年、核心王者



@街健腿毛

女大学生练街头健身冠军



@孔博士工作室

最懂上班族的医学博士

“三娃、读博又怎样
我用热爱做燃料
平衡出属己的闪耀天地

《当了妈妈,还能继续当健身UP主吗?》

“别把眼光锁在体重秤上
冲破“唯瘦至上”刻板印象
让健康元气成为生活画笔

《“健身圈美女巨力怪”?对 就是我》

“谁说女生囿于既定模样
为悦己而战
就是冠军的底气

《管你说我比男人还man,我是冠军》

“别让尺码定义你的美
健康自信
才是永不褪色的时尚

《谁定义的A4腰?我的钢铁核心才叫美》

“训练伤病、质疑声浪...
我偏不服
用7座奖杯 回应所有困境

《我,女大学生街健逆袭路》

“别在格子间里弄丢心光
朝着心之所向
我完全, 绝对地主持着我

《格子间外,女性健康与心光同行》

STEP 2

官方重磅发布头部UP主力宫格【身体力量态度海报】

*海报示意供参考，以实际上线为准



女性身体力量特写——

① 聚焦放大健身女性九大关键身体部位（挺翘有力的臀、紧致灵动的腰、挺拔自信的胸、线条优美的背、优雅舒展的肩颈、耐磨抗打的肘、柔韧坚毅的膝、紧实有力的手臂，还有利落矫健的小腿）将之拼接成一幅专属WOMEN“了不起”的拼图，直观彰显女性身体蕴藏的无限潜能。

UP主态度金句释出——

② 每个拼图背后藏着对应UP主的健身故事及态度金句，激励女性重塑身心！

“ 紧致蛮腰，勒紧梦想不松劲，生活的风浪，我自轻盈驾驭！

“ 有力双臂，拥抱生活的重量，把挫折揉碎，练出无畏担当！

“ 柔韧双膝，弯下是蓄力，站起是进击，这个春天我想冲锋无限次！



女性UP主态度海报集体宣发



朋友圈行业私域海报刷屏

#WOMEN了不起的身体#

UP主领衔发声，邀请用户参与话题
征稿。内容可以是展示自己的健身日常、健身成果、健身经验分享，也可以是讲述自己在健身过程中克服困难、挑战自我的励志故事，还可以是对女性身体力量的感悟和理解等。
完成任务赚积分赢好礼。



“春日燃脂派对”

线下活动预告

[illegible]

02

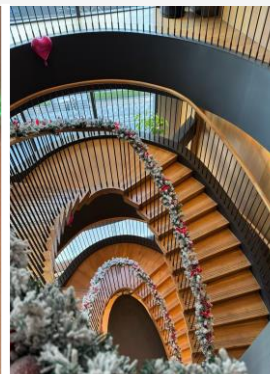
WOMEN

了不起的身体

燃脂派对

联动热门健身场馆集中造势 精准辐射2W+优质健身人群

*场馆备选：PUREyoga&Fitness、Z&B、超级猩猩、BOLD（以实际执行为准）



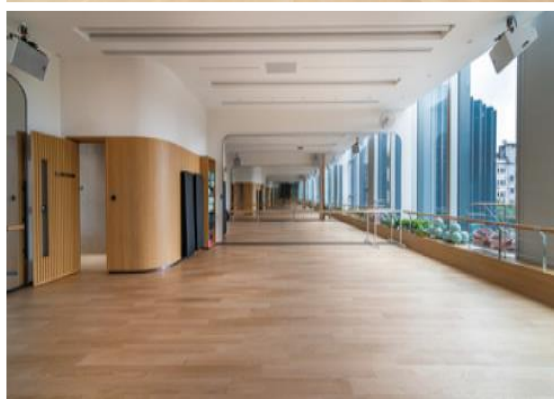
- 覆盖城市核心商圈
- 超千平的旗舰场馆
- 高端课程定制
- 国际级导师和专业教练团队



联动热门健身场馆集中造势 精准辐射2W+优质健身人群

*场馆备选：PUREyoga&Fitness、Z&B、超级猩猩、BOLD（以实际执行为准）

- 独树一帜的空间设计
- 高端优质的用户客群
- 多样丰富的课程体系



Z&B

沪上职场女精英的解压能量站

STEP 4

定制联名健身课, UP主化身教练, 花式秀炫身体力量

节日期间联动健身场馆定制女性专属课程

活动时间: 3.8~3.9 (周末黄金时间)

活动地点: 热门健身场馆

形式玩法: 围绕【女性力量】主题定制6-8节B站联名女性课程。用户通过线上报名+完成线上任务参与课程; 线下打卡后返稿线上活动解锁B站周边。



健身区UP主惊喜空降, 与用户玩在一起

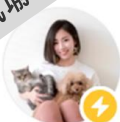
搏击/臀部塑形



王立鑫Tony

粉丝: 12.2万

流瑜伽



YogawithJava

粉丝: 14.3万



上海

WOMEN了不起的身体 x BODYJAM 力量课表

3.8 周六

3.9 周日

10:30

燃脂有型腰腹xB站

BARRE上肢柔韧xB站

11:30

ZUMBA燃脂舞

bfitBARRE

13:30

了不起的拳力xB站

普拉提肩背塑形xB站

14:30

BODYCOMBAT燃脂搏击

普拉提

15:00

BARRE上肢柔韧xB站

力量柔韧流瑜伽xB站

15:45

bfitBARRE

流瑜伽

17:00

power+臀腿xB站

完成课程 获定制贴纸
(多上多得)

18:00

BOOTY TONE臀部塑形

*示意供参考, 以实际上线为准

STEP 5

创意玩法点燃参与热情，解锁了不起的身体力量

力量寻宝

玩法机制：

场馆内隐藏着神秘能量球（品牌可植入）
成功找到粉色能量球的用户获贴纸
多玩多得，贴纸累计制



运动 / 鞋服 / 餐饮 / 数码 3C 等

力量镜“语”

玩法机制：

场馆内设置了不同态度不同风格的
打卡镜子及道具（品牌可植入）
用户可合拍打卡赢贴纸



运动 / 鞋服 / 数码 3C 等

力量充电站

玩法机制：

场馆内设置能量充电站
提供标有卡路里的食品饮料及对应任务（品牌可植入）
用户在完成相应任务后（10个深蹲等）
可获得该充电能量



餐饮 / 快消 / 鞋服 等

力量信箱

玩法机制：

用户分享活动现场视频动态至活动话题
可获得得2张贴纸
（满足30s+视频稿件）



餐饮 / 快消 / 鞋服 等

品牌互动机制：得到4张贴纸的线上点击兑换，获得品牌礼物一份

STEP 6

【WOMEN了不起的身体】H5全场景内容聚合



- ① 主KV&态度倡议 (海报)
- ② 态度稿件展示
- ③ 用户投稿话题
- ④ 线下活动预告
- ⑤ 任务和抽奖

STEP 7

在地化资源精准传播, 波纹式扩散活动声量

合作健身场馆物料曝光

健身场馆社群/官号宣传

活动KOC/打卡稿件释出



03

WOMEN

了不起的身体

礼物开启

商业化合作玩法

聚焦WOMEN了不起的身体,品牌话题征稿赢好礼

WOMEN了不起的健身装备



数码3C

#WOMEN了不起的户外玩家



运动户外

WOMEN了不起的卡路里



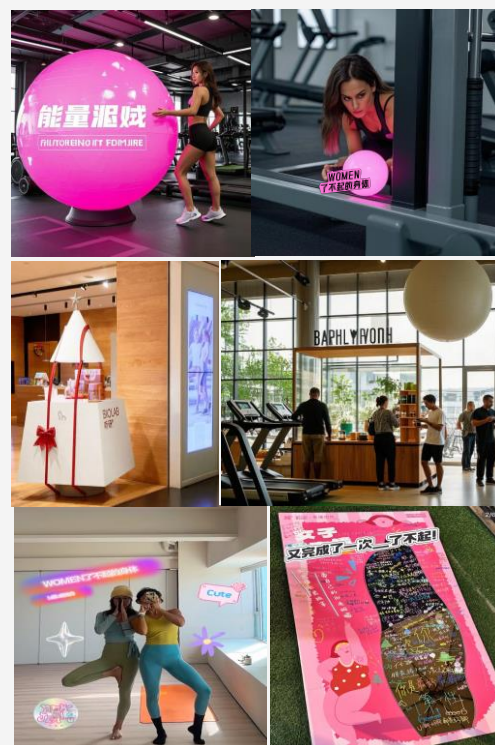
食饮快消

WOMEN了不起的城市漫游



鞋服

线上线下创意玩法叠加, 黄金资源助力品牌心智攻占



- 活动专题页-品牌露出、引导关注
- 定制话题&话题页面
- 产品奖池露出
- 线下-产品礼包
- 线下-镜面打卡物料露出

ROADMAP

【WOMEN了不起的身体】活动节奏

3.1-3.7

预热期

3.7-3.9

活动引爆期

3.9-4.1

持续发酵期

站内

【WOMEN了不起的身体】活动页面、主话题上线

UP主

【WOMEN了不起的身体】
6位UP主态度大片联投

【WOMEN了不起的身体】UP主态度海报宣发*6

【WOMEN了不起的身体】海报官号+分区扩散传播

线下
场景

【WOMEN了不起的身体】合作场馆布置/品牌奖品

【WOMEN了不起的身体】线下瑜伽联名课开启

传播

稿件天马

3.8站内热搜、闪屏

首焦、闪屏、banner、热门活动、私信、push

公众号、视频号、微博宣发

政媒公众号直发

bilibili

2025年哔哩哔哩健身区3.8特别企划

WOMEN 了不起的身体!

加入 WOMEN 的健身之旅

