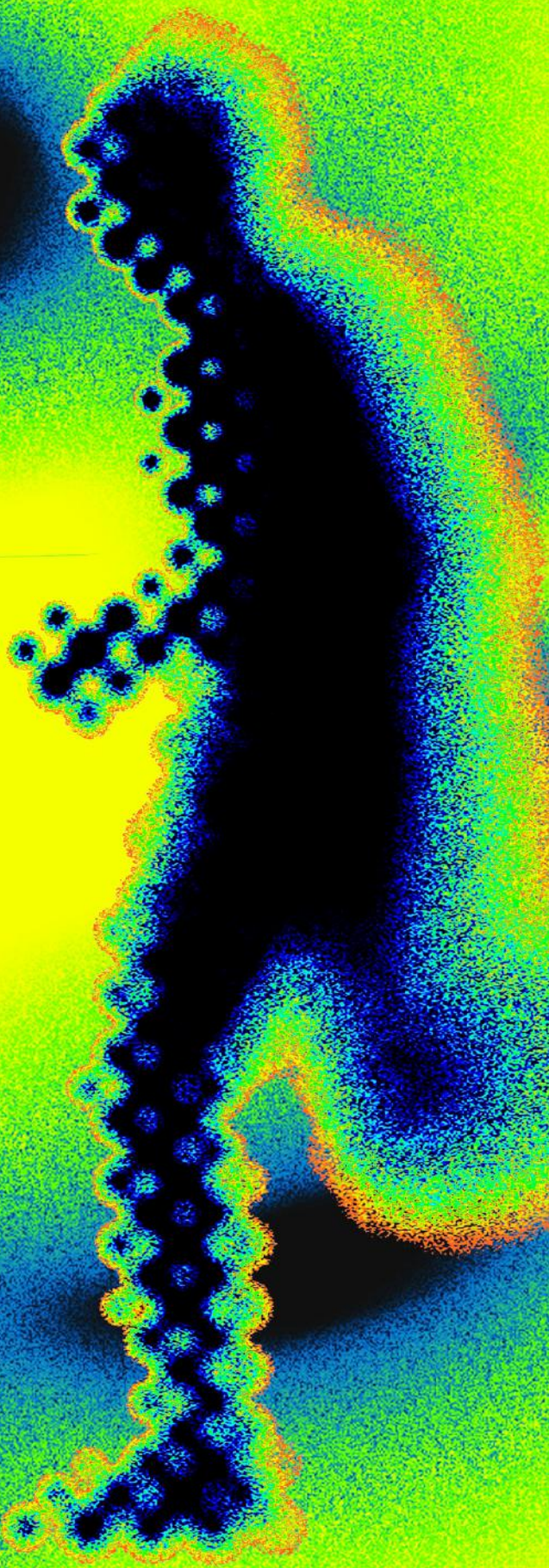




2024 抖音
开跑计划

抖音跑步 趋势洞察



自由开跑亿万次 跑步有N种打开方式

不限于时间，不囿于空间，跑步已经成为最大众化的运动之一。根据阿迪达斯《中国跑步市场洞察》，中国跑者人数达5亿人。

在抖音，跑步内容消费旺盛，用户主动搜索跑步相关信息的意愿也明显增强。

跑步内容中，跑步打卡、跑步知识、不同跑步类型、跑步装备等成为用户喜爱的内容方向。

~60 亿

抖音跑步内容播放量

数据来源：抖音，2024年7月

123.5%

抖音跑步关键词综合指数同比增长

数据来源：算数指数，2024年1-7月 vs 2023年1-7月

142.5%

抖音跑步关键词搜索指数同比增长

抖音跑步TOP内容关联词



抖音跑步TOP搜索关联词



数据来源：算数指数，2024年7月15-21日

热门内容1

跑起来，遇见更好的自己

跑步不仅是一项有益身心的运动，对于很多跑者来说，更是一种生活方式和生活态度。

无数跑者在抖音分享跑步内容，记录下自己的自律和坚持，也记录下跑步带来的积极情绪体验，并用自己的热爱影响更多人！

#跑步打卡

24.2 亿次

#跑步治愈一切

140.9 亿次

#今天你跑步了吗

14.7 亿次

#传递奔跑的力量

100.3 亿次

#跑步日记

5.6 亿次

#爱跑步爱生活

51.3 亿次

#跑步自律

5.2 亿次

#致每一个努力奔跑的人

43.6 亿次

数据来源：抖音，播放量数据截止2024年7月31日

跑起来就是意义

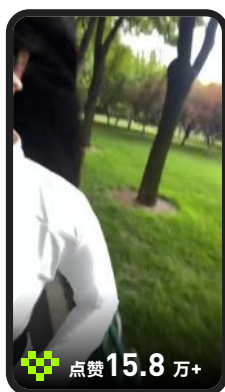
@程鸣



点赞1.3 万+

遇见更好的自己

@一柒月



点赞15.8 万+

正向影响他人

@花小龙



点赞122.1 万+

你跑出的每一步，都算数！让每个普通的变化去改变普通！#跑步治愈一切
#城市慢跑

6点30起床 跑步六公里 空腹一杯黑咖啡 不碰油炸 不碰甜食 不喝碳酸饮料 吃够三大营养素 坚持三个月 我们都会遇见更美的自己#跑步治愈一切

给予别人的同时也是在收获更好的自己
#自律

“已经跑步第四年了，跑步真的使人很自律”

“坚持每天运动，几个月下来，感觉整个人都在发光”

“超喜欢你们跑步的那张照片，宿命感十足，互相救赎”

热门内容2

科学跑步，迸发跑步的力量

在跑道上，训练的“质”要大于训练的“量”。只有掌握科学的跑步知识，才能减少运动损伤，更好地长期坚持下来。

除了配速、时长、心率等跑步数据外，跑前热身和跑后拉伸、呼吸节奏、跑姿等都是受抖音用户关注的跑步知识。

2024年1-7月

#跑步知识

1 万+ 投稿数

3 亿+ 播放量

跑步知识也能成为高热度热点：

“越跑步膝盖越废”系谣言

跑步1小时身体会发生什么变化

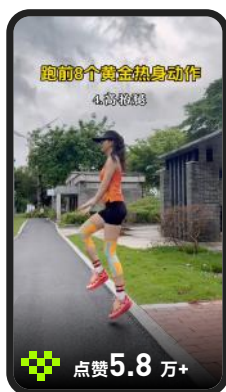
体育生才懂的跑姿

🔥 935.7 万 🔥 669.7 万 🔥 555.3 万

数据来源：抖音，2024年1-7月

跑前热身

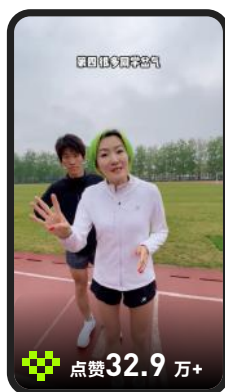
@奔跑的小月亮



点赞5.8 万+

呼吸节奏

@爱跑步的李老师



点赞32.9 万+

跑姿

@代自律



点赞48.1 万+

跑步三年多，膝盖没有出现任何问题，我的秘诀就是跑做好充分的热身，跟我一起动起来，助你无伤跑步#跑步 #节后甩肉大作战 #热身 #马拉松#干货分享

800/1000米一跑就累，怎么办？今儿@游不动的小明，教你呼吸技巧，让你跑的又快又轻松#轻松跑出出色 #跑步#体考体测

自律第1026天 | 纠正100位跑友跑姿第13集 #自律 #跑步 #纠正跑姿 #无伤跑到老

“跑步十几年，膝盖没有受过损伤，秘诀就是小步幅高步频低配速，适可而止，感觉到不适立即停下”

“我从初一跑操开始到现在跑步都是只用鼻子呼吸，嘴巴宁死不张，前几天才了解到跑步正确的呼吸方式，原来是要张嘴呼吸的”

“终于有人在意跑姿了，跑姿不对很伤腿，还有呼吸节奏也很重要，要找到自己的节奏”

热门内容3

出发，在马拉松中坚定步伐

对于跑者来说，马拉松不仅是比赛，也是一种精神象征——挑战自我、超越极限。26英里385码，脚步声回荡数万次，热爱比夏天更热烈！

在抖音，马拉松播放量在各跑步类型中遥遥领先，并且翻倍增长。北京、上海、厦门等重点马拉松赛事话题均播放量上亿。

日常跑 加速跑 中长跑 长跑
恢复跑 马拉松 间歇跑 午后跑
全马 基础跑 法特莱克跑 夜跑
长距离跑 短跑 匀速跑 山地跑
半马 晨跑 跨步跑 越野跑
负重跑 全速跑 有氧跑 慢跑

106.3%

抖音“马拉松”关键词综合指数同比增长

数据来源：算数指数，2024年1-7月 vs 2023年1-7月

117.6%

抖音“马拉松”关键词搜索指数同比增长

#北京马拉松

5.7 亿次

#厦门马拉松

5.2 亿次

#上海马拉松

2.3 亿次

数据来源：抖音，文字大小代表播放量多少，2023年

数据来源：抖音，播放量数据截止2024年7月31日

跑马拉松的身心体验

@吕饱饱



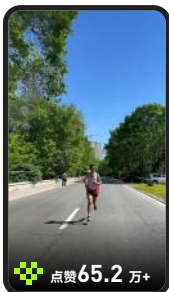
点赞1.1万+

第312集 | 跑一场马拉松是一种什么样的体验？#马拉松 #跑步 #运动 #情感 #励志

“马拉松是我人生的梦想，很多年前种下萌芽的种子。现在是储存能量，我相信自己，终有一天我会在赛道上流汗奔跑”

马拉松的坚持和意志力

@大正爱跑步



点赞65.2万+

30公里过后，就是意志力燃烧的开始，大霞在终点等我，我得快点回来#秦皇岛马拉松 #马拉松 #跑步治愈一切 #城市马拉松

“一直在看你的视频，对自己也是一种激励，我始终相信你的黄金期还在后面，路还很长，加油”

马拉松终点的高光时刻

@奔跑的TT



点赞26.8万+

偶遇贵阳马拉松最后一名完赛的选手，虽然已经过了关门时间，但还是为赛事的人性关怀点赞~#跑步 #马拉松 #贵阳马拉松 #2024贵阳马拉松

“这不就是马拉松的意义吗？点赞”

马拉松全程记录

@游不动的小明



点赞33.9万+

要不要来感受一场#马拉松

“你笑着跑步的样子最好看 最自信 享受青春的人”

热门内容4

晨跑和夜跑的多巴胺时刻

日常生活中，晨跑和夜跑是用户喜爱的跑步类型，数百万用户在抖音分享他们释放快乐多巴胺的时刻——

晨跑唤醒活力满满的一天，维持全天好状态；

夜跑释放疲惫的心灵，缓解忙碌一天的压力；

尤其在夏天，跑起来就会有风，自由又快乐。

晨跑

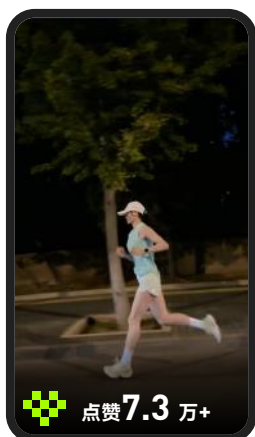
内容投稿 500 万+次
被围观 48 亿+次
收获点赞 3 亿+次

夜跑

内容投稿 180 万+次
收获点赞 9300 万+次
被围观 23 亿+次

数据来源：抖音，按照相关话题加和统计，2024年1-7月

@思思雯雯

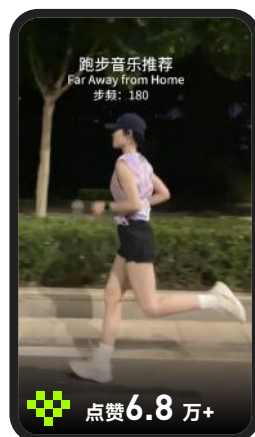


点赞 7.3 万+

晨跑14公里，用时1小时1分43秒。分享跑步前热身动作，活动开跑步不受伤。一起加油👊#晨跑 #马克操 #跑前热身 #跑姿 #传递奔跑的力量

“看你跑步真的是一种享受，看的我也热血沸腾想去跑步了”

@四喜丸子



点赞 6.8 万+

日子渺小重复，却很幸福，夜跑的快乐谁懂啊，热爱像是生活里的一块糖💖你说呢~#跑步 #运动 #保持热爱奔赴山海 #努力成为更好的自己

“把这种自律传给我吧！天天想自律，天天办不到”

热门内容5

好跑鞋支撑前进的每一步

保护脚部、提供支撑、缓解冲击、增加稳定性……跑鞋对于跑步运动至关重要，也是跑步装备中最受用户关注的内容。

而又有哪个跑者能拒绝一身透气、速干、好看的跑步服！

#跑球鞋

4.6 亿+

#跑步装备

2.1 亿+

#适合跑步的运动鞋推荐

1.0 亿+

数据来源：抖音，2024年1-7月

跑鞋

237.85%

抖音关键词搜索指数同比增长

数据来源：算数指数，2024年1-7月

跑步服

425.78%

抖音关键词搜索指数同比增长

跑鞋

减震跑球鞋

特步160x

鸿星尔克

跑步鞋女

软底

缓震

跑步鞋男

特步

玩觅

阿迪达斯

r2

跑步鞋推荐

耐克

辉腾

大体重

李宁

耐克跑步鞋

超轻

运动鞋男

贵人鸟

跑步服

跑步服男

马孔多

运动上衣

宽松显瘦时尚

户外 健身

半拉链

轻功

健身服

跑步服装

啄木鸟

跑步服饰

运动 跑步

健身t恤

速干套装

设计师款

休闲两件套

健身衣女

跑步运动服

休闲运动套装女

健身休闲

数据来源：算数指数-搜索关联词，2024年7月15-21日

观看用户活跃 年轻男性为跑步着迷

2024年，上亿用户在抖音观看跑步内容。

观看用户中，男性相对较多，年轻化明显，城市线级相对均衡。

性别

男性 (Male)



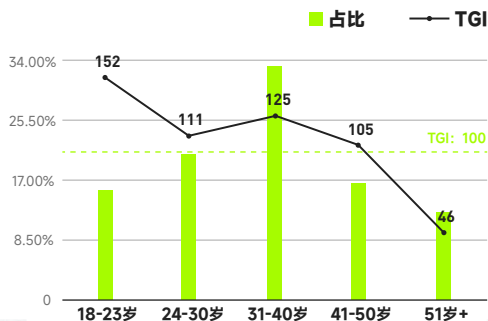
56% 占比 107 TGI

女性 (Female)

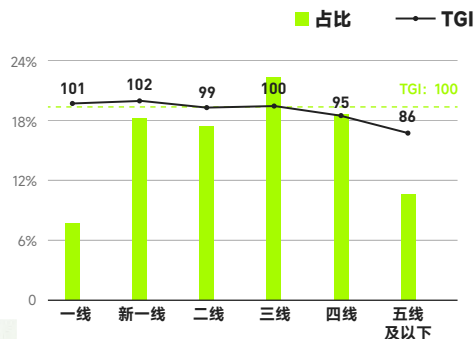


44% 占比 93 TGI

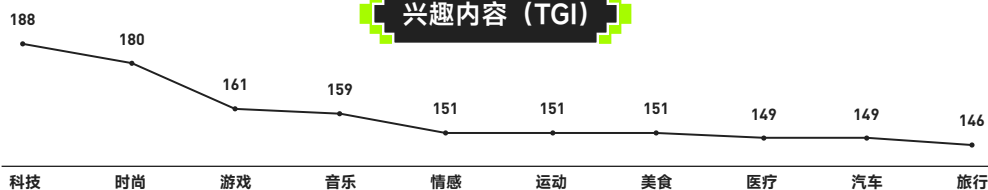
年龄



城市线级



兴趣内容 (TGI)

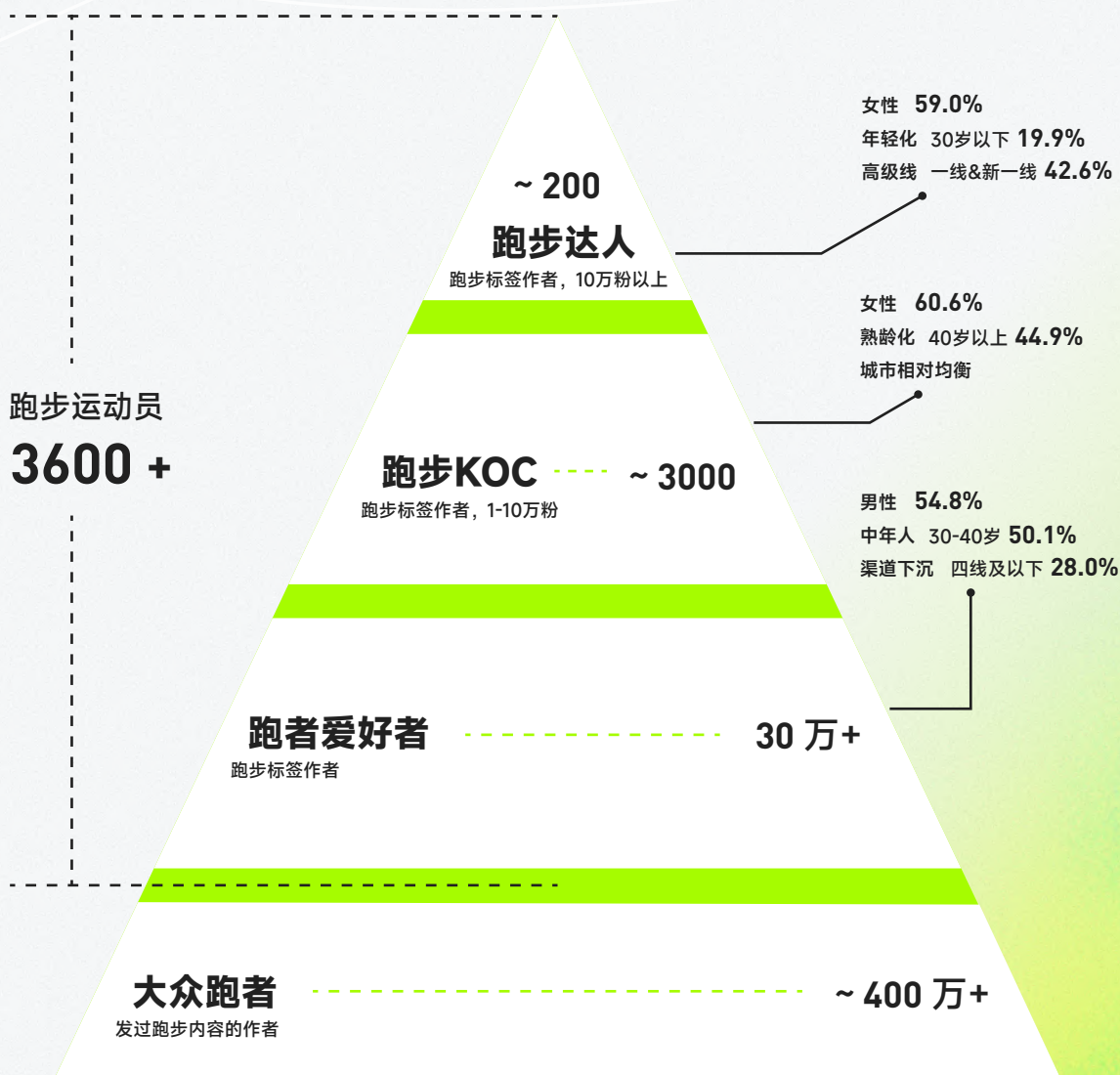


数据来源：算数指数，抖音跑步关键词内容消费用户画像，2024年1-7月

数据说明：TGI=跑步用户占比/抖音用户占比*100，基准值100，数值越大说明较总体人群特征更明显

跑步圈层健全 百万跑者晒出热爱

数百万作者在抖音分享跑步内容，形成“大众跑者-跑步爱好者-跑步KOC-跑步达人”的兴趣圈层。更有数千跑步运动员分享专业训练方法、自律生活方式等优质内容。



数据来源：抖音，2024年7月31日

这些优质跑步作者 你值得拥有



爱跑步的李老师 270.3 万粉丝

跑步爱好者 全马PB334 世界六大满贯马拉松完赛：
柏林 芝加哥 纽约 伦敦



程鸣 170 万粉丝

江苏广电主持人 马拉松赛事主持人 美国ACTION
CPT认证教练，马拉松之歌创作演唱者



大正爱跑步 231.6 万粉丝

热爱跑步的业余选手，自律将自己训练成马拉松国家健将水平，被央视解说评价为勇闯精英跑者A区的大众跑者



董杭杭 37.8 万粉丝

从芭蕾舞舞者🩰到183的模特爱上户外，马拉松、铁三、越野、滑雪、帆船、高尔夫、潜水
算模特里跑的最快的哈哈 已摘星六大满贯



老张的鞋 258.2 万粉丝

跑步/篮球装备党 跑步爱好者 后浪互娱创始人
2017-2020 越山向海人车接力中国赛赛事总监



瑟瑟跑步 179.1 万粉丝

十年马拉松跑者，苏梅半马冠军，跑步前六个月减重50斤 测试过1000多款运动装备，分享客观真实的产品测评



莎哥大厉害 19.4 万粉丝

健身教练 | 体育学教育 | 跑步大使 20年体育生涯
174cm | 54kg | 黄黑皮 | 运动模特 多元运动玩家



沈乌贼 24.4 万粉丝

跑步玩家 世界六大满贯六★跑者✓ 巴黎马拉松大众组选手



游不动的小明 368.7 万粉丝

户外运动爱好者，用视频记录非著名不专业业余铁三爱好者的训练日常。科学训练，认真打铁~



赵安迪Andy 102.8 万粉丝

真实测评1000双跑鞋/越野鞋/户外鞋 🌍梦想是跑完全球马拉松大满贯,越野赛

相聚跑团 一群人能跑得更远

跑团能为跑步爱好者提供社交机会和动力支持，通过组织训练或比赛等活动增加跑友对跑步规则和技巧的了解。

许多跑团在抖音分享热爱——

截止2024年8月8日

200 + **↑** 跑团在抖音进行经营

全国各地都有他们快乐奔跑的身影。

霍营精英跑团 DarkRunners跑团 无锡九里河乐跑团 WeExplore跑团 龙缘铁人
酷跑团 北京奥森跑团 北京和谐跑团 SuperPace Runners 南京疯跑团
北京滨水爱跑俱乐部 马上跑 北京希跑团 厦门阳光跑团 卢湾跑团 熊猫跑团
上海up跑团 武汉第一跑团 武汉星辰100跑团 晓跑团 南京花少跑团

一起日常跑

@霍营精英跑团



霍营精英跑团每周三一起变强传递正能量从我做起，科学训练，科学补给，健康跑步

一起专项训练

@北京奥森跑团



高质量半马训练，周六LSD长距离团训 | 2024.7.20

一起参加赛事

@南京花少跑团

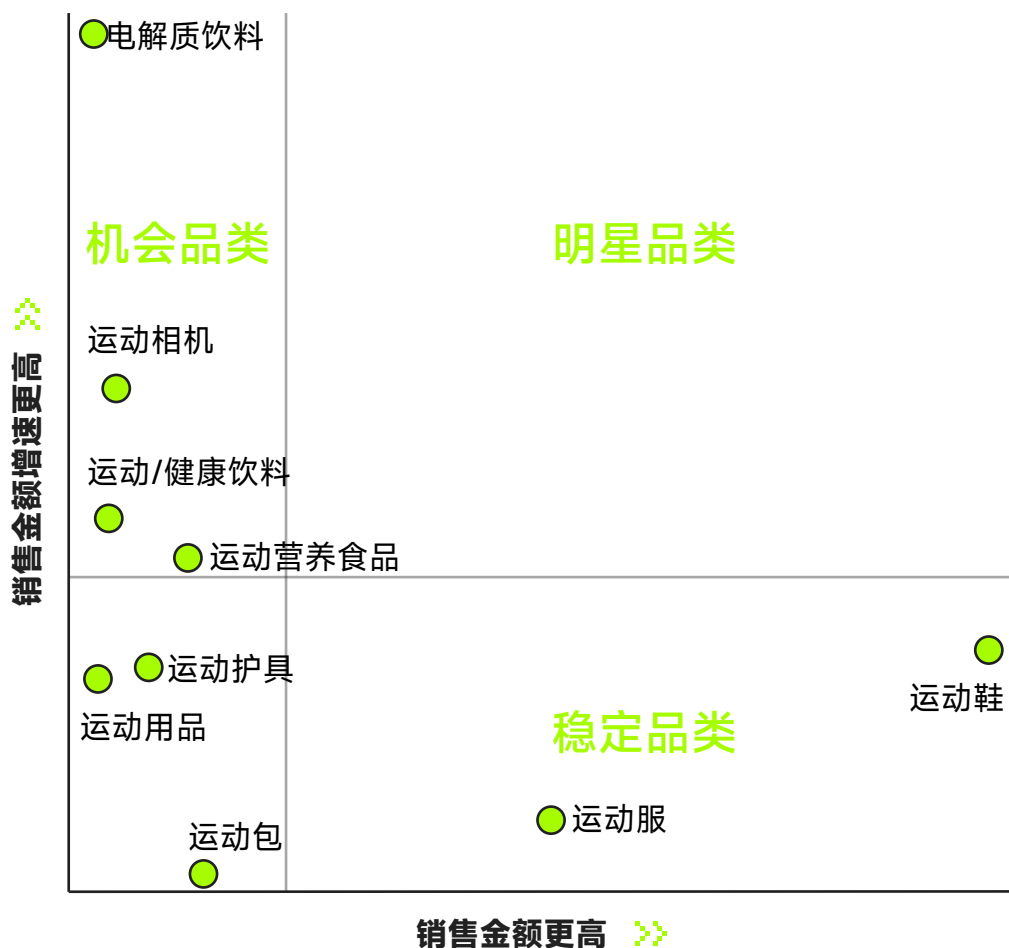


盛夏狂欢，500名越野跑者的大party。火爆金陵的跑山训练赛圆满落幕！

为热爱买单 人均N双梦中情鞋

抖音运动鞋消费规模遥遥领先，已达百亿级别，月度消费用户平均购买不止一双运动鞋；运动服也与其他品类形成断层。

电解质饮料、运动相机、运动/健康饮料则是主要增长动力。



数据来源：巨量云图，2024年7月vs2023年7月

数据说明：横纵轴基准线为各类目均值线；图示数据经过缩放处理，仅反映相对规模

跑步子赛道消费洞察

运动穿搭品牌集中度低，且渠道更加下沉，市场竞争激烈，但相较其他赛道仍有更多市场机会。

	TOP10 品牌集中度	高销售金额 关键词	高环比增长 关键词/热销新词	用户特征
运动鞋	48.0%	透气、男女、百搭	classic、休闲板鞋、T头鞋	渠道下沉
运动服	38.5%	速干、透气、短袖	高能感、长袖、背心	女性化、渠道下沉
运动包	37.5%	双肩、大容量、百搭	学生背包、明星同款、泼水	女性化
运动营养食品	65.1%	维生素、正品、烟酸	无特别添加、国人、多种维生素B族片	熟龄化
运动护具	45.7%	透气、专业、男女	透气吸汗、舒适透气、防止运动中滑落	渠道下沉
运动相机	82.6%	防抖、防水、新品	预录制功能、耐低温、海量专属模板	男性化、年轻化、高线城市
运动/健康饮料	80.0%	维生素、补水、低糖	熬夜加班、草本、氯化钾	熟龄化
电解质饮料	81.9%	0糖、维生素、0卡	联名周边、蓝莓、硫酸镁	男性化、年轻化、高线城市
运动用品	65.0%	吸汗、防滑、速干	一甩即凉、凉感、便携	男性化、年轻化

数据来源：巨量云图，2024年7月

数据说明：关键词不含品牌相关词、休闲/运动/健身/户外/夏季等常规词，人工筛选呈现；绿色为热销新词

抖音
开跑计划

Run By the Night