

西秦 视点 SHI DIAN

随着经济社会发展水平的提高,人们越来越注重健康生活,特别是全民健身上升为国家战略以来,运动健身逐渐成为许多人的生活方式之一。在很多健身房,更有私人教练为学员“量身定制”健身方案,进行一对一的健身指导。那么,我市的健身私教行业怎么样?个人健身是否有必要请私人教练?带着这些问题,记者进行了采访。



市民在健身房健身

私人健身教练靠谱吗?

■ 本报记者 秦玮

益处

私教让锻炼更有针对性

“上私教课去了!”8月19日下午一下班,家住金台区三迪小区的市民张茹准时来到金台大道一家健身房。在私人教练的指导下,一个多小时里,她做了杠铃硬拉、抡绳、开合跳等,做完这一系列动作已经是满头大汗。

张茹坚持健身有4年多时间,刚开始来到健身房是为了减重,但是练了一段时间后效果不明显,随后她请了私教。现在,在私教指导下,张茹经过锻炼不仅体重减轻了,身材有了线条感,体质也增强了。“请私教锻炼更有针对性,他能根据你的需要制定适合你身体状况的健身计划,还会督促你,对平时的饮食进行指导。”张茹说。

塑形、减脂、增肌……越来越多人像张茹一样,健身已经不再停留在跑步、跳绳等基础运动,更希望针对自身状况,进行有针对性的锻炼,这就需要专业的教练指导。

胡国雄是我市某健身房教练,他告诉记者,私人教练会根据学员的具体情况设置健身计划,并监控健身进度,及时调整练习者的健身计划,不断地鼓励和支持练习者按照系统的方法坚持科学训练。

不少人认为,健身就是管住嘴、迈开腿,要么就是进行魔鬼式的锻炼,其实不然。有着20多年健身经验的国家一级健身教练宁刚向记者介绍,私人教练会根据每个学员的实际情况科学制定不同健身方案,这个方案不是单纯健身,而是将训练、营养、休息相结合的计划,这样不仅能达到相应的健身目的,也能规避运动伤害。此外,记者了解到,私教不再是年轻人的专属。市区中山路超人健身房工作人员告诉记者,近几年在他们健身房聘请私教的会员年龄逐渐多元化,现在最小的有16岁,最大的65岁。

弊端 门槛低,私教行业鱼龙混杂

虽然请私教辅导有助于健身,但是否有必要请私教,也要看实际情况。

记者了解到,目前宝鸡市场上,一节私教课的价格在250元至500元之间,时

长一个小时到一个半小时不等,课程一般都是打包销售,价格从几千元到上万元不等。不少市民认为,办上一张健身卡,再购买私教课,加起来价格不菲,没必要为锻炼花那么多钱。还有市民认为私教行业鱼龙混杂,害怕遇到浑水摸鱼的“三脚猫教练”。

我市一名健身行业从业人员向记者透露,有的健身房招聘私教门槛低,没有健身教练国家职业资格证书、CBBA专业健身教练证

等,缺乏专业知识和相关经验,只要身材好、口才好,经过短期培训就能上岗当私教,这样的教练自己都不懂得如何健身,又怎么指导别人? “作为一名健身‘小白’,不知道如何辨别教练是否专业。运气不好遇到不专业的,不仅真金白银莫明其妙打了水漂,而且会损害身体,那就有点得不偿失了。”市民张佳说。

今年疫情期间,宅在家里“云健身”成为一种新时尚。在一些人看来,通过网络平台视频指导,足不出户“云健身”一样能强健体魄,市民廖芳就是其中之一。“网上健身教学的视频多,还有专门健身的APP,自己再掌握一些健身的基础知识也能

达到很好的效果。”廖芳说,健身非常考验意志,不一定非要请私教,只要肯坚持,再加上科学的方法就会有收获。

在我市一家企业工作的市民孙翔是健身达人,经常泡健身房的他会在朋友圈里发一些照片“秀肌肉”,当朋友问他是否有专业教练指导时,他表示都是自己摸索出来的。孙翔说,保持健康的方式有千万种,好的教练是健身路上的良师益友,但是否需要请教练,还要视个人情况而定,如果是刚去健身,在专业教练指导下不易受伤,也容易提升健身效率;如果健身时间长了,有了一定经验,可以根据自身实际自己锻炼。



专业私教展示相关证书



私教指导学员科学健身

建议 科学健身莫伤身

如果请私教,在健身教练的帮助下,可以更安全、科学地健身锻

炼,然而不专业的私教有可能让锻炼事倍功半,让“健身”变“伤身”。

家住市区东风路的市民薛虹对此深有感触。2018年,薛虹在我市一家健身房办了健身卡,锻炼过

程中经过教练的介绍和推荐,她购买了40节私教课。让薛虹印象深刻的是,有一次下班后她没有吃晚饭去健身,刚好教练在辅导别人上私教课,就让她先在跑步机上跑一会,结果半个小时后,薛虹就晕倒了。薛虹说:“一般专业的教练都会在锻炼

前询问一些基本的情况,这是一名教练最基本的素养,但是却出现这样的状况,让我对这名教练的专业性产生了质疑。”

那么,市民应该如何选择靠谱的私人教练呢?宁刚向记者介绍,选择私教首先要看教练身材是否有锻炼健身的痕迹,如果一名教练自己都不健身,怎么能科学引导学员进行专业健身?其次要看其是否具有健身教练国家职业资格证书、CBBA专业健身教练证,有没有参加过一些运动比赛。一些私人机构培训后颁发的证件不具有权威性。即使有专业证件也远远不够,一个合格的健身教练还应该懂营养学、生理学、运动医学以及急救知识,做一年到三年的巡场教练,不断积累经验,这样才能根据学员实际科学定制系统健身方案,细致入微地观察学员健身中的身体状况,应对突发情况。另外,在请私教前,要明确地告知对方自己的身体状况以及希望达到的健身目的,以便于更有效、更安全地健身,不至于为健身而伤身。

宝鸡龙恒达铝业公司年产5万吨新型铝型材加工项目环境影响评价公众参与第二次公示

国家税务总局宝鸡市税务局第二稽查局关于对陕西安跃迈科商贸有限公司一户企业进行税务检查的公告

挂失 以下证件遗失,现声明作废。李海涛丢失契税收款收据一张,号码为:00000069535400。

公告专栏 | 服务热线:3273352 法律顾问 吴智丰律师 13309174321