

(上接 A02 版)

女人选健身私教，先看这些行业乱象

■ 支招

正规私教这么选



龙成峰(前)带着女学员上私教课。她认为,找合格私教先要明确个人需求,才好“对症下药”。

在这个全民健身的时代里,要成为一名专业的私教并不简单,已经在健身行业工作8年的龙成峰就深有感触。

“我是从湖南体育职业学院毕业的,算是专业对口。但进入供职的俱乐部后,我仍经过了6个月的内训,这期间一直跟着前辈学习,达到要求后才能成为最初级的巡场教练。这段时间大概要持续半年,之后再通过认证,才能成为一名私教。”龙成峰也用她的经历说明,选择合格的私教,首先要从选择正规的健身俱乐部开始。

据了解,现在长沙的私教课程基本分为减肥、增肌、塑型、康复等类型,每间俱乐部的私教也各有擅长,“千万不要只找长得帅的,而是要明确需求,再‘对

症下药’。”成龙峰表示,选择教练特长是第一要素,其次再看教练的专业素质、体型及资格认证。“一名专业的私教其职业素养和服务态度都是不同的,这些可以从细节处了解。此外,私教课程是教练和客户两个不同个体共同参与和进行的,所以建议选择前,最好还和这位私教所带的其他学员进行交

流,这样能更好地了解私教的情况。”

另一方面,成龙峰也提醒,如果在课程进行过程中,私教告诉你他要去参加某个培训班的学习,训练计划需要停顿一段时间——千万别生气,因为教练也需要“活到老、学到老”,他的学习是为了给你带来更好的服务哦!

私教课程有方向

减肥

增肌

塑型

康复

私教价格不便宜

长沙私教一般为100至300元一课时

制图: 论坛

■ 福利

下半年,湖南有望实现“健身教练注册制”

“湖南省健身协会的年度报告中,我们看到了私教行业的需求,也看到了其中的混乱。所以,我们预计今年下半年在湖南省实行‘健身教练注册制’,把有职业资格教练统一注册,以后大家需要找私教时,就可以查询对方资历,避免受骗、受伤的事件发生。”湖南省体育局社体中心主任周光正说。

如今,健身教练行业监管存在盲区,周光正也建议,可以把健身教练的培训和认证交给行业协会、非政府组织,允许培训机构竞争,并由政府部门严格监管。“同时,还应严格监管培训考核过程,确保课时学习到位,考核公正有效。事后监管也十分重要,如果一个教练‘摊上事’,监管部门便应调查其培训考核过程,如果存在

问题,可以处罚培训认证机构,甚至取消其认证资格。”

此外,在长沙,有条件的俱乐部每个月会参与到“全民健身日”行动中,周边居民可在每周固定日期去免费健身。周光正也希望之后能有更多公益性的健身俱乐部诞生,给大家一个安全、舒适的健身环境。

■ 链接

更换私教的7个信号

与私教的关系大致可以分为两种,要么双方十分融洽,要么格格不入。但如果你在健身时遇到了麻烦,不如果断与前任教练“分手”,再找个新教练。这里有七条警示信号,如果这些问题出现在你身上,那你就有必要去找你的私教“谈谈”。

● 教练没有问你的伤病情况

训练第一天,你的教练应该询问你的伤病情况,过去是否有病史。他还应该询问你锻炼规律和训练目标。更重要的是,他应该认真听你的回答,而不是自作主张。美国运动协会认证私教贝蒂娜·伊利表示:“教练应该听你说话,利用自己的专业知识,尽他们最大的努力让你实现目标。”

● 教练没有靠谱的资格认证

教练的资质学历可能会造成一定的混淆,但是你要找的教练应该具备受到国家认可的资格证,没有资质的就不用考虑了。现实里,很多人未经培训,只通过看视频就认为自己能解决所有问题。

● 你的教练非专业“跨界”

你的教练如果不是注册营养师,那么,他就不适宜给你深入的营养建议。另外,如果你的教练协助你做伸展运动,提高柔韧性,那是可以的,但如果对方以一个物理治疗师的身份出现,诊断和治疗你的伤病,那你就是时候跟他说再见了——除非,他也有物理治疗师执照。

● 你的教练让你受伤

你的个人训练计划是鞭策你达到某个极限,而不是超越它,强行训练造成疼痛甚至受伤肯定是不行的。如果这样的事情发生,你需要停下来,并寻找一位新的私教——私教不是让你痛苦的,而是能够激励你,并让你不受损伤的进行锻炼。

● 你的教练说的比做的多

教练谈论你的健康状况和生活方式是正常的,这有助于双方建立良好关系。但教练应该专注于锻炼并一直敦促你努力,这个时候你根本连说话的机会都没有。一旦你变得太友好,你的训练就变成了聊天。所以,约教练出来最好是在健身房,而不是平日和朋友闲话家常的咖啡馆。

● 你的教练注意力分散

你付费上课,所以私教的注意力应该一直集中在你身上。如果他/她在跟其他教练聊天发短信,或者看新闻,那就是时候分道扬镳了——因为除了金钱因素以外,教练对你保持关注,也能避免你受伤。

■ 资讯

湖南一师学生携手智障学员“与美同行”

今日女报/凤网讯(记者 唐天喜)聆听优美的小提琴演奏,欣赏获世界大奖的艺术家个人画展,追寻毛泽东在湖南第一师范求学的足迹……6月26日,旨在帮助社区智障学员的“与美同行”公益美术教育活动在长沙举行,这是湖南第一师范学院美术师范生志愿者团队6年来的又一次助残大型交流活动。

活动围绕“人文精神之美、健康生活之美、绘画艺术之美”展开。在湖南第一师范学院城南校区和获

得世界图画书“金苹果”大奖的艺术家蔡皋的“啊!布籽的季节”个人艺术展上,长沙慧灵社区的智障学员和志愿者、爱心家长及小朋友一起聆听故事,一起品味画展,度过了愉快又充满意义的一天。

活动发起者、湖南第一师范学院教授肖弋说,人人都是一颗爱心的种子,天天都是“布籽的季节”,这种交互融合式的爱心体验,既温暖了智障学员的心灵,也给在场的小学生及家长、师范生们上了一堂生动的“爱心成长”教育课。



国家文化专项资金重点扶持 湖南省妇联倾力指导 今日女报/凤网精心打造

找家政服务 上凤网e家

也许,您正在为找月嫂而发愁
也许,您正为照顾老人而担忧
也许,您苦于没时间做家务……

没关系,凤网e家来解决您的后顾之忧!

这里有最专业的保姆、月嫂、钟点工、陪护、保洁、育婴师……

服务热线: 400—0731—308 (9:00—18:00) 咨询电话0731—82333720



苹果手机扫描此二维码
下载凤网e家APP



安卓手机扫描此二维码
下载凤网e家APP