

# 健身行业迎来私教时代

## 教练月入过万,私教最便宜一节才 88 元

■记者 王雪婷

“4月不减肥,5月徒伤悲……”天气一热,减肥又成为了热门的话题。运动作为一种最健康的减肥方式,改变了很多人的生活习惯,也催“火”了健身行业。特别是这两年,一对一的“私教风”开始在我市盛行,让私人教练监督自己进行“虐练”,可以说是一种新潮流。

### 私教指导更专业 服务更到位

健身是一项需要长期坚持的运动,有些市民虽然办了健身房的年卡,一年下来却几乎没去几次,或者运动方法不对没有成效。如果能够有人监督,又能得到专业的指导,情况会不会有所不同呢?很多人正是冲着这个原因,找了私教。

记者从我市多家健身房了解到,随着越来越多的消费者注重更专业化的个性定制健身方式,私教课程在健身房里受到追捧。根据私教的资质水平,私教课程的收费是一每节课200至300元之间,购买包月套餐的价格大概是3000多元,购买课程越多优惠力度也会越大。按照一个训练计划至少需要3个月来计算,消费者要为自己的身材花费近万元。但是私教贴心的服务、专业的指导意见,让很多人心甘情愿掏钱,目前私教占健身房收入的三、四成。

昨日,记者来到市区一家健身会所,参观了一位私教指导客人进行训练的过程:先做15分钟的热身,然后做一些组合训练、器械训练,接着做有氧运动,最后为客人进行十几分钟的肌肉拉伸和放松。整个过程将近一个半小时,私教都站在客人身旁,或辅助动作或出声鼓励,服务十分到位。

“我以前是个健身小白,在健身房就是跑跑步,即便天天去也没有看到什么效

果。”市民小洁说,她最初找私人教练,就是想要提高健身的效率,能够更系统地锻炼身体,等到掌握了正确的运动方法,养成了良好的锻炼习惯,就可以自己练了。

“既然跟着教练运动,就要按照他的节奏来,那段时间练下来看到自己瘦了一大圈,身体线条也变好了,非常有成就感。”小洁说,教练会实时记录每个人的体重、三围和运动详情等,然后根据身体状态调整训练计划,甚至还要规定她每天的饮食,教她用燕麦、黍米、鸡胸肉等更健康的食物代替米饭和脂肪摄入,效果非常好。

### 私教工作室遍地 月收入可过万

相比健身房的大众化,个性化更强的私教工作室如“雨后春笋”般都冒了出来。一些有经验的教练纷纷“自立门户”,凭借私密环境和特色课程吸引消费者。

随着私教走进越来越多人的生活,私教也成为了热门职业。据了解,在健身房工作的私教月收入普遍能达到一万多元,而自己开工作室的话,年收入至少有四、五十万元。

二胎妈妈陈女士因为产后带孩子,出现身体酸痛等不适症状,她想要通过运动缓解,但又不方便到健身房健身,于是选择了私教工作室的上门课程。她说:“教练会在我带孩子的空隙来家里上课,做完动作后会帮我按摩放松,还会告诉我一些产后恢复的知识。虽然体重下降不明显,但是



身上的肉都变紧实了,别人看到我都夸我瘦了。”

陈女士说,这次健身体验让她很满意,虽然私教费用较高,但是把钱投资在健康上,是今后生活和工作的本钱,还是花得很值的。

帮陈女士做产后恢复的私教郑宏亮告诉记者,有上门服务需要的大多是产妇,他们帮客人省去往返和准备时间,但是收费也会比到店上课贵50%左右。据他介绍,他所在的工作室主要就是针对产后康复和形体训练,课程细分化更强,更有针对性。“比如骨盆锻炼,最好是生完一胎就要锻炼,但是很多人不知道错过了最佳时机,导致体态变形。其实通过我们专门的指导训练,完全可以避免。”他说。

郑宏亮介绍,很多人会觉得私教贵,其实现在有很多一对二、一对四、8人特色小班制等课程,算下来最低一节课只要88元。目前,他的会员们男女老少都有,需求

各不相同,减肥、增肥、练瑜伽、缓解亚健康症状、学自由搏击防身等。

### 如何挑选具有专业资质的私教

那么,面对市场上良莠不齐的健身房和工作室,消费者如何找到一个靠谱的私教呢?

记者了解到,健身教练证书主要有3种:一是健身教练国家职业资格认证,由国家体育总局职业技能鉴定中心综合管理;二是中国健美协会和健美操协会颁发的健身指导员证书;三是由国内外的各类培训机构组织培训并自行考核认证的证书。但是,很多健身房在招聘教练时,没有规范的标准,导致教练水平参差不齐。

郑宏亮建议,消费者在选择私教课程时,可以先去上体验课。体验时,一要看教练是否持有国家颁发的《健身教练国家职

业资格证》,二要看教练对你的身体评估是否专业、全面,三要看整个过程中教练是否始终在耐心地辅助你运动。

他说,一个好教练首先是自身身材练得很好,能把动作要领讲解得很清楚,能及时地发现学员的错误;其次在训练过程中不仅能告诉你怎样练,而且能告诉你为什么要这样练。还会讲解一些相关的经验,比如饮食、休息和恢复等。通过这些方法,基本能判断教练是不是专业,或者适不适合你个人。

马甲线、人鱼线,不同于过去简单想要瘦下来的追求,如今人们对健身的需求更高。而无论是减脂,还是塑形,又或者是增强体质,都是一种时尚健康生活方式的表现。因此,健身教练不仅仅需要掌握专业健身知识,甚至承担一部分健康顾问的职责,要懂交流、服务、急救等系统知识。

期待健身行业更加规范,收费更加透明,带给市民物有所值的贴心服务。

| 瑞安电力计划检修停电安排                                                                |            |                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 因配合市政工程和线路检修等需要, 瑞安市6月4日至6月10日停电情况安排如下,遇天雨改期,希各相关用户做好生产安排。由于停电给您带来的不便,敬请谅解! |            |                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 日期                                                                          | 变电所        | 线路名称                                                            | 停电时间       | 停电范围                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6月4日<br>(周一)                                                                | 无停电计划      |                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6月5日<br>(周二)                                                                | 110kV 镇海变  | 朝涂811线; 振宇926线                                                  | 5:30—10:30 | 塘下镇:凤山村部分、海西村部分、镇海村部分、祥中胶带、组合标准件厂、作权冲压厂、华瑞祥、峰泰标准件有限公司                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                             | 110kV 里北垵变 | 白岙113线;西区104线;凤都M113线;登峰M114线                                   | 5:40—14:00 | 塘下镇:奥雪汽车电器有限公司、裕玺转向系统有限公司、伟力汽车部件有限公司、宇航车辆部件厂、纪龙汽车电器有限公司、永美门业有限公司、金斯顿喷淋机械有限公司、亚伯兰电器有限公司北工业区分车间、东波机械有限公司第二车间、洪桥针织有限公司、新世纪制造有限公司、中际汽车电器有限公司、正昌道森有限公司、梅林新村部分、岩头村部分、欣业注塑加工有限公司、瑞安市永久亮无障碍设施有限公司登峰分公司、瑞安市明大机车部件有限公司、瑞安市杰隆机车部件有限公司、瑞安市瑾南汽摩部件有限公司、浙江利海机车部件有限公司、瑞安市鼎坚标准件有限公司、浙江银星汽车配件有限公司、瑞安市启华汽车部件有限公司、瑞安市德隆汽车零部件有限公司、浙江亿邦汽车电器有限公司、瑞安市大顺气门有限公司、瑞安市塘下镇银岙村经济合作社、浙江铭博汽车部件有限公司、浙江华信汽车零部件有限公司 |
|                                                                             | 110kV 里北垵变 | 白岙113线;西区104线                                                   | 5:40—16:00 | 塘下镇:李云彩、瑞安市鸿威特汽配有限公司、瑞安市胜海模具厂、沙岙村、瑞安市锦阳法器加工厂、瑞安市江凯鞋材加工有限公司、瑞安市杰晨汽摩配有限公司、瑞安市益信五金有限公司、瑞安市荣亿鞋材有限公司、瑞安市春链锻件有限公司、瑞安市宏达包装厂、浙江东瑞机械工业有限公司                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                             | 110kV 青松变  | 亚尔M107线;海尚M108线;方泰M119线;森森M120线;北居M123线;北新M124线;双华M121线;金龙M122线 | 6:00—16:00 | 塘下镇:瑞安市豪盟汽摩配厂、浙江兴隆仪表有限公司、瑞安市伯特利汽车部件有限公司、瑞安市国杰五金有限公司、温州贝佐斯汽车部件股份有限公司、瑞安市鑫和包装有限公司、瑞安市曙光柴草碳化专业合作社、瑞安市亚尔门窗五金有限公司分车间、浙江方泰汽车部件有限公司、瑞安市雄本汽车部件有限公司、温州瀚远汽摩配有限公司、瑞安市海尚集团有限公司、瑞安市文正车床加工厂、瑞安市联信铝氧化氧化有限公司、瑞安市宏景五金有限公司、浙江方泰汽车配件有限公司施工变、浙江森森汽车零部件有限公司、瑞安市华微塑料制品有限公司、瑞安市成飞金属材料有限公司、瑞安市紫蓄汽摩配件有限公司、瑞安市亚尔门窗五金有限公司                                                                                  |
|                                                                             | 110kV 里北垵变 | 凤都M113线;登峰M114线                                                 | 6:30—16:00 | 塘下镇:浙江利海机车部件有限公司、瑞安市鼎坚标准件有限公司、浙江银星汽车配件有限公司、瑞安市启华汽车部件有限公司、瑞安市德隆汽车零部件有限公司                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                             | 110kV 碧山变  | 沙岙F239线                                                         | 7:00—14:00 | 桐浦镇:山根村、温州宝通机械制造有限公司、恒瑞汽摩配有限公司                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6月6日<br>(周三)                                                                | 110kV 蕉坑变  | 江北F323线                                                         | 8:30—14:30 | 马屿镇:山根村、大坟脚村、浙江珊溪经济开发有限责任公司(大坟脚)、白石垅村、瑞安市青云谷农家旅游乐园、东坑村、大日溪水电站                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                             | 110kV 马屿变  | 南荆F871线                                                         | 7:00—16:00 | 陶山镇:张染村部分、张洛桥村、荣祥村、社下村                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 6月7日(周四)至6月10日(周日)                                                          | 无停电计划      |                                                                 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| 停电温馨提示                                                                                                                                                                              |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 尊敬的电力用户:                                                                                                                                                                            |  |  |
| 因电网建设需要,潘岱片区与外界高压线路(11千伏)联系暂时中断,潘岱街道、桐浦镇、碧山社区范围内的各用户将相应停止供电。预计停电时间:2018年5月30日(周三)00:00至5月31日(周四)晚上22:00。                                                                            |  |  |
| 由于停电时间长,为保障居民正常生活用电,瑞安供电局将在停电后立即启动应急保电方案,利用中压线路(1千伏)恢复部分供电。由于输送容量十分有限,瑞安供电局将按照“先生活,后生产”的原则,仅恢复部分居民生活用电。请区域内各生产企业严格执行有序用电方案,避免造成线路超载拉停,影响居民生活用电。                                     |  |  |
| 敬请各位用户做好停电前的准备,及时断开用电设备电源,以免电压不稳对电器产生危害,并请安排好冰箱内的食物。如有自备电源发电,做好与电网的断开措施,以防对电网和发电设备造成影响。如您的区域有短时间恢复供电的情况,请尽量减少电器用电,避免负荷过高引起线路跳闸。对停电给您带来的不便,表示诚挚的歉意!感谢您一如既往地支持电力事业!如有任何的疑问和建议,欢迎来电咨询: |  |  |
| 全市电力抢修热线:0577-51100005                                                                                                                                                              |  |  |
| 玉海供电所电话:0577-51100005                                                                                                                                                               |  |  |
| 玉海抢修值班手机:13587962110 762110(市府网)                                                                                                                                                    |  |  |
| 陶山供电所电话:0577-65460061                                                                                                                                                               |  |  |
| 陶山抢修值班手机:13566141022 720018(市府网)                                                                                                                                                    |  |  |
| 瑞安供电局<br>2018年5月28日                                                                                                                                                                 |  |  |

| 瑞安市供电局停电公告                            |                      |               |
|---------------------------------------|----------------------|---------------|
| 因工作计划调整,新增以下非计划停电线路,由于停电给您带来的不便,敬请谅解! |                      |               |
| 线路名称                                  | 停电时间                 | 停电范围          |
| 110kV 潘岱变所有10kV线路                     | 5月30日0:00-5月31日22:00 | 潘岱街道、桐浦镇、碧山社区 |

| 瑞安市供电局停电取消公告                                          |                 |                                                                                                                                                                              |        |
|-------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 因工作计划变更,以下线路停电计划取消,由此给您带来的不便,敬请谅解!                    |                 |                                                                                                                                                                              |        |
| 线路名称                                                  | 停电时间            | 停电范围                                                                                                                                                                         | 备注     |
| 110kV 围垦变垦林F977线;龙基F976线;疗前181线;滨海172线;味丹166线;垦阁F992线 | 5月31日5:30-10:00 | 南滨街道:沙园村部分、塘头村、塘渔村、柏树村部分、阁一村部分、阁二村部分、阁三村部分、水产园区部分、高速复线施工变、林北村部分、南片村部分、林垵工业区各企业、林垵川河街、外甲村、直洛村部分、大桥村、疗前村(龙潜村)、林垵中学、林南村部分、东湖村、瑞安市味丹食品厂、浙江通力重型齿轮股份有限公司、浙江中龙电机股份有限公司、浙江瑞鹏电机股份有限公司 | 停电计划取消 |

| 瑞安市供电局停电时间变更公告                       |                 |                 |                                    |
|--------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------------|
| 因工作计划调整,以下线路停电时间发生变更,由此给您带来的不便,敬请谅解! |                 |                 |                                    |
| 线路名称                                 | 原定停电时间          | 变更后停电时间         | 停电范围                               |
| 35kV 塘下变南山F338线;东陈330线               | 5月29日6:00-18:00 | 5月28日6:20-18:00 | 塘下镇:精泰配变、绣平配变、瑞总阀门、东龙机车、华谊、精达、杰安机械 |