

GUOJIZHIYEJIANSHEN
SIJIAOJINGDIANJIAOCHENG

国际职业健身私教

经典教程

程路明 相建华◎著

北京体育大学出版社

G896.2

1

K000962514

国际职业健身私教 经典教程

GUOJIZHIYEJIANSHENSIJIAOJINGDIANJIAOCHENG

程路明 相建华 著

北京体育大学出版社

责任编辑:刘玖占
审稿编辑:李 飞
选题策划:长 立
责任校对:刘亦飞
责任印制:陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

国际职业健身私教经典教程 / 程路明等著. — 北京:北京体育大学出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5644-0719-3

I. ①国… II. ①程… III. ①健身运动—教练员—教材 IV. ①G831.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第253727号

国际职业健身私教经典教程

程路明 相建华 著

出 版:北京体育大学出版社
地 址:北京市海淀区信息路48号
邮 编:100084
邮购部:北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部:010-62989320
网 址:www.bsup.cn
印 刷:北京昌联印刷有限公司
开 本:787×960 毫米 1/16
印 张:20.75

2012年1月第1版第1次印刷

定 价:42.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内容提要

本书着重介绍了国际健身私人教练员的职业属性、职业服务程序、职业技能服务方法、规范和技巧等内容。它包括如何成为一名合格的职业健身私人教练员，如何指导客户掌握健身理论知识与健身实践技术与方法，如何做好对客户服务的有效沟通与服务礼仪工作，如何系统地掌握服务客户的规范和技巧等具体实用的秘诀。

出版说明

在科技飞速发展的今天，我国人民的生活水平、工作节奏也在不断的加快，保持强健的体魄和健康的生活方式已越来越成为人们追求的目标，健身运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。同时体育健身产业也随着我国的经济发展逐步走向成熟，越来越多的人经过高等教育或职业的培训走进现代商业健身房，从事国民健身指导的服务工作。

《国际职业健身私教经典教程》一书介绍了现代商业健身房从业的健身私人教练员所必须具备的专业知识与职业技能，目的是要让从业人员掌握一整套系统的健身私人教练员职业服务规范的理论方法与实践技能，能够更科学、更规范、更安全、更有效地去指导客户进行健身消费活动，为提高中华民族的整体健康素质做出积极的贡献！

真诚感谢健身小姐胡婷、健美先生张志国为本书的动作示范所给予的无私帮助。

程路明 相建华
2011年08月12日

目录

第一章 健身私人教练员职业概述·····	1
第一节 私人教练员职业服务的场所——健身房·····	1
第二节 健身私人教练员的职业·····	1
第三节 我国健身私人教练员的职业现状·····	6
第四节 对我国“健身私人教练员”培训管理工作的思考·····	10
第二章 健身私人教练员的职业个性·····	17
第一节 健身私人教练员职业兴趣·····	17
第二节 健身私人教练员职业性格·····	21
第三节 健身私人教练员职业能力·····	24
第三章 健身私人教练员的职业形象·····	27
第一节 健身私人教练员职业形象的涵义·····	27
第二节 健身私人教练员职业形象的塑造·····	28
第四章 健身私人教练员的职业道德规范·····	37
第一节 健身私人教练员职业道德的特点、核心和基本原则·····	37
第二节 健身私人教练员职业道德基本规范·····	44
第三节 对健身私人教练员职业道德规范的具体要求与内容·····	47
第四节 健身私人教练员职业道德行为养成的内涵和作用·····	50
第五节 健身私人教练员职业道德行为养成的途径和方法·····	53
第五章 健身私人教练员科学运动指导理念·····	59
第一节 科学健康新概念·····	59
第二节 适量运动对会员个人身心健康的影响·····	63
第三节 过度运动对会员个人身心健康的影响·····	80

第四节 缺乏运动对会员个人身心健康的影响	82
第六章 健身私人教练员的职业服务理念	85
第一节 现代健身房服务	85
第二节 健身私人教练员的服务意识	94
第三节 健身私人教练员的会员意识	95
第四节 健身私人教练员的服务质量意识	98
第七章 健身私人教练员的职业服务技巧	104
第一节 健身私人教练员要尊重会员	104
第二节 健身私人教练员的有效倾听	106
第三节 健身私人教练员接待会员的技巧	109
第四节 健身私人教练员了解与观察会员的技巧	114
第五节 健身私人教练员接受咨询的技巧	119
第六节 健身私人教练员询问会员的技巧	121
第七节 健身私人教练员与会员心灵交流的技巧	123
第八节 健身私人教练员服务客户规范与技巧	125
第八章 健身私人教练员课前工作程序	170
第一节 课前工作步骤及方法	170
第二节 健康调查表与合同范本	174
第三节 健身锻炼计划的制定	180
第九章 健身私人教练员职业服务的方法	188
第一节 测评人体健康状况的方法	188
第二节 指导健身器材锻炼动作的方法	206
第三节 选择健身运动负荷的方法	245
第四节 配制健身运动膳食的方法	246
第五节 制定健身运动处方的方法	268
第六节 提高健身运动体能的主要方法	272
第七节 评价健身运动效果的方法	287
第八节 控制体重与减肥瘦身的方法	298
第九节 实施保护与帮助的方法	305

第十节 处置健身运动损伤的方法	307
第十一节 消除健身运动疲劳的方法	309
第十章 健身私人教练员服务纠纷防范技巧	314
第一节 健身私教服务纠纷、差错与事故	314
第二节 会员产生疑难问题的原因	316
第三节 健身私教防范纠纷的方法	317
第四节 健身私教解决纠纷的方法	318
参考文献	321

第一章 健身私人教练员职业概述

第一节 私人教练员职业服务的场所——健身房

中华人民共和国国家质量监督检验检疫总局2002年9月6日发布的中华人民共和国国家标准GB/T18266《体育场所等级的划分第2部分：健身房星级的划分及评定》中规定了中国健身房的定义和健身房的等级划分标准。

一、健身房的定义

健身房（英文称gymnasium），指设有集体健身场地、负重和有氧健身器械设备以及健身指导人员，并向消费者提供有偿健身健美服务的体育场所。

二、健身房的等级划分

我国星级健身房用五角星表示，用五个五角星表示五星级，四个五角星表示四星级，三个五角星表示三星级，二个五角星表示二星级，一个五角星表示一星级。

我国星级健身房划分为五个星级，即五星级、四星级、三星级、二星级、一星级。星级越高，表示健身房的级别越高。

我国星级健身房的划分，是以健身房的设施设备、维护保养、清洁卫生、环境与安全救护、服务水平以及健身指导员的配置为依据来评定的。

第二节 健身私人教练员的职业

一、健身私人教练员的定义

健身私人教练员（Fitness Personal Trainer）是指具有某种认证资历，在经营性健身房中对雇主个人提供“一对一”的“定制化”有偿健身指导服务的教练员。

健身私人教练员的工作实质,是根据健身房会员个体不同的体质、素质、体型、个性特点、目标和要求等,以个体健身健美消费为核心,以一对一有偿指导服务的职业方式为特征,以完全个人的健康生活方式为宗旨,以各种科学的健身、健心、健智、健美的方式方法为手段,严格制订、实施和督导个人健身健美处方,以达到健身、健心、健智、健美为目的过程。

“健身私人教练员”这一新兴的职业,是伴随着我国“健身健美消费强势群体”以及“个性化健身健美消费”的需求出现的。有数据显示,当一个城市的恩格尔系数低于40%时,提供私人服务的比率为7.8%。2003年,中国城市的恩格尔系数达到37%,这个数据显示“健身请私教花钱帮自己出汗”一族的出现有其必然性。

健身私人教练员的工作应当是一个以个人健身健美为本、追求私教服务过程与会员精神教养过程的统一,追求健身私人教练员和健身房会员的认知与情感的协调活动并相互支持;追求健身私人教练员与健身房会员之间形成尊重、关爱、促进的人道主义关系,为人类终身健康服务的新兴职业。

二、健身私人教练员的专业化

(一) 专业化是健身私人教练员职业化的基础

现在到了21世纪,人体运动生命科学技术领域也已经进入日新月异的时代。我们在大学所受的体育教育真正能够应用到实际工作的只有10%左右,大学健康体育教育真正成了基础教育,私教工作中所需知识的90%左右,都要依靠走上私教工作岗位以后继续学习。现代社会的发展,健身行业的社会化分工越来越细,使得健身私人教练员职业人才专业化成为必然的要求。

健身私人教练员专业化是健身私人教练员职业化的基础,职业健身私人教练员应该是健身领域专业化的人才,这样才能符合现代社会健身行业发展的需求。职业健身私人教练员成为健身领域专业化人才,必须具备下列一些条件:

1. 具备丰富的健身专业知识。
2. 你的专长对健身行业或现代健身房企业具有重要价值。
3. 在健身行业范围内具有较强的竞争力。
4. 个人健身专长不容易被复制,较难取而代之。
5. 积累了健身专业丰富的执教经验与娴熟的服务技能。
6. 具有较高的职业化素质。

对于健身私教从业者而言,首先应该精通本行业、本工作岗位要求的基本知识,并在自己所从事的领域内继续深入钻研。很多大学毕业生就业时都希望能够专业对口,现今这种想法已经不符合实际情况了,大学的专业是停留在学科教育的基础上,何况有些教学课程设计与学科发展,至少要滞后5~8年,所学知识与工作中的应用相差很远,只能找到比较接近的专业,其他知识要到工作岗位上尽快学习,才能适应工作。一个具备职业化精神的职业健身私人教练员,健身专业化是其最基本的素质之一。现代商业健身房的私教从业者必须专业化,意味着唯有专业化才能比别人强,才能创造出不同的、更好的价值。竞争的结果就是必须比别人做得更好,必须比别人创造更多的价值。要做到这一点,就要比别人更专业。

(二) 健身私人教练员专业化的内涵

职业化是21世纪健身行业从业者的生存法则,是提升健身私人教练员个人与现代商业健身房核心竞争力的关键。在这样的社会大背景下,健身私人教练员专业化发展的内涵应当是完整的,它包括三个主要的系统,即:观念系统、知识系统与伦理和心理人格系统。

1. 观念系统是指私教职业活动实施过程中渗透和体现着健身私人教练员个性化的健身指导服务理念。

2. 知识系统既包括健身学科的知识、指导方法和服务方法的知识、对健身房会员进行认识与把握的知识以及各种作为私教工作背景的自然、社会和人文科学的认知层面的知识,也包含了私人教练员职业导向判断和意愿层面的知识以及私教行动过程中所涉及的运作层面的技巧性知识。

3. 伦理和心理人格系统具体分为伦理价值和心理两个层面,前者研究私人教练员人格,注重私人教练员德性;后者关注私人教练员的心理发展状况、个性发展状况乃至心理健康与否。

三、健身私人教练员的职业化

(一) 健身私人教练员职业化的含义

健身私人教练员职业是指在同一个人健身行业不同的职位所从事的各种工作的过程(或者理解为健身私人教练员职业:健身私人教练员职位+健身行业)。

健身私人教练员职业还包含着专业的、非业余的、具有较高的声望等等,如职业健美教练员、职业健身教练员、职业体适能教练员、职业体重控制指导员、职业

运动营养指导员等等。

健身私人教练员职业化包含很多方面的内容,如国家全民健身政策体制、健身健美市场机制、现代健身房企业环境和健身健美指导人员的素质等方面。从健身私人教练员职业化素质的角度来说,健身私人教练员职业化就是为了达到健身私人教练员职业要求所要具备的素质和追求成为优秀职业健身私人教练员的历程。简单地理解为,将职业健身私人教练员的职责中所要求的那些简单的事情做到位,并不断地追求做得更好。

(二) 补上“健身私人教练员职业化”这门课程

在健身市场经济条件下,健身私人教练员成为市场化的资源,也是体育经济发展的重要资源。既然健身私人教练员是一种市场化的资源,健身市场的需求与发展会越来越要求健身私人教练员的职业化素质不断提高。目前我国所处的特定社会发展阶段,处于向市场化转轨的特殊时期,因而健身市场机制还很不完善,各种体制并存,缺乏规范化的运作体制,没有经过健身市场商业化社会的洗礼,健身私人教练员职业化的发展还受到很多非市场因素的制约。

健身私人教练员职业化是一种潜在的文化氛围。健身私人教练员职业化就是私教从业者在私教职业活动中都使用同样的语言讲话,用同样的方式沟通交流,用同样的道德准则和规范的行为来做事。有规则才会有游戏,无规则的游戏无法形成良好的运行机制。比如,竞技体育比赛中业余选手和职业选手对阵,按照同样的规则打对抗赛,结果自然显而易见。职业健身私人教练员的成功必须要建立在职业化环境中,因为让一个高素质的职业健身私人教练员在一个非常不职业化的健身房企业环境中,结果只能是失败或者被同化。而健身私人教练员职业化环境的形成需要全社会的参与,包括政府机构、健身行业组织、现代健身房企业和所有私教从业者的关注与参与,来共同创建我国健身私人教练员职业化的发展环境。

在人才的价值方面,近年来大家都取得了共识,人力资源是第一重要的资源。现在更进一步来看,作为现代健身房第一重要资源的职业健身私人教练员的数量与质量并不成正比。职业健身私人教练员的含金量有很大的差别,是训练有素的正规军,还是非职业化的散兵游勇?其健身房人力资源的竞争力,自然有很大的差别。所以,高素质的职业健身私人教练员才是现代商业健身房真正的人力资本。职业化的健身私人教练员是健身行业人才市场上的优势资源,健身私人教练员职业化素质的提高,是目前我国健身市场经济条件下私教从业者的必修课程。健身私人教练员职业化会越来越成为我国健身行业人才市场的通行证,只有具备高度职业化素质的

健身私人教练员，在未来的健身市场竞争中才会拥有更大的竞争力。

（三）健身私人教练员职业化——国际化的职场规则

我国加入WTO后，随着健身健美市场进一步开放，必须遵循国际化的商业规则。在国际健身行业中，健身私人教练员职业化是这个规则的基础之一，是国家与国家之间、健身房企业与健身房企业之间、健身房企业与健身私人教练员之间，必须遵守的道德与行为准则。目前，我国私教从业者的最大问题是职业化水平比较低，中国的很多私教从业者在专业水平和工作能力上并不比国外的私教从业者差多少，但是在私教职业化意识和私教职业化素养方面欠缺很多，这些都要是以牺牲效率和效益为代价的。

健身私人教练员职业化规则的作用，用“Know the game, Play the game!”这样一句英语来表达更形象一些，了解规则才能有资格参与游戏，才能在游戏中取胜，健身私人教练员职业化就是这样的健身行业国际化的职场规则。

（四）健身私人教练员职业化的意义

健身私人教练员职业化精神是内在的精神动力，而不是健身专业知识和技能。主要就是诚信、敬业、专业、负责等等，是对私教职业的价值观与态度。很多人在做工作时恐怕下意识地存有侥幸心理和短期功利的意识。现在不少商业健身房与私教从业者个人都缺乏长远的宏图大志，不注重信用的积累，所以“行之不远”也就不足为奇了。经营商业健身房这类基业常青的朝阳产业，就需要长期的积累与沉淀。因此现在最重要、最核心的是要培育整个健身行业私人教练员的职业化精神。健身私人教练员职业化是现代商业健身房与私教从业者个人事业发展的必需要素，而不是奢侈品和追逐时尚。

健身私人教练员职业化的意义还体现在能够创造更大的价值。健身私人教练员职业化程度与私教工作价值成正比。如果一个人有100分的能力，而职业化的程度只有50%，那么其工作价值显然只能发挥一半。如果一个人的职业化程度很高，那么能力、价值就能够得到充分、稳定的发挥，而且是逐步上升的。如果一个人的能力比较强，却自觉发挥得很不理想，总有“怀才不遇”的感慨，那就很可能是自身的职业化程度不够高造成的，这样就使得个人工作价值和对社会的贡献大大降低。

现代商业健身房私教从业者也许会经常问自己这样一个值得讨论的问题是“为什么我要做现在的工作？”答案或许是为了生存、金钱、挑战能力、有意义等等。但最重要的是“我喜欢帮助别人”。如果没有这一条，私教从业者就很难称其为具有

真正的职业化精神。在现实生活中，许多所谓“职业”健身私人教练员的工作并不是为了帮助会员成功，而是为了金钱、名誉，这些私教从业者也许工作得不错，也有很高的待遇，但是他们绝不是非常出色的职业人。做职业健身私人教练员不是为了金钱，也不仅仅为了职业满足感，这两方面都是对私教职业与健身事业的一种不负责任的态度，真正的意义在于，在帮助健身房会员完成健身、健心、健智、健美目标的同时，你会得到乐趣，也会实现你自己的价值。

四、健身私人教练员专业与职业的区别

通过阐述专业化和职业化的基本特征，下面将健身私人教练员专业（即“专门职业”）和职业（即“一般职业”）的主要差异绘制成表（见表1-1），以便读者比较鉴别。

表1-1 专业（profession）与职业（vocation）的差异

专 业	职 业
私教工作实践以专门知识和专门技术为基础	私教工作实践以经验和技巧为基础
私教工作过程需要心智和判断力	私教工作过程以重复操作为特征
私教工作需要自主权	私教工作需要服从指挥
私教专业工作者需要接受高等教育，学习高深学问和专门知识	一般私教从业人员通过学徒、短期培训即可
私教工作需要不断更新知识、掌握新工具和新方法	私教工作中日益熟练和灵巧
私教从业资格不易获得	私教从业资格容易获得
服务社会	谋生手段

第三节 我国健身私人教练员的职业现状

一、健身私人教练员整体年龄偏小

根据调查统计，目前我国健身私人教练员队伍中，私教从业者的平均年龄为23.8岁，表明我国健身私人教练员队伍尚处在私教职业生涯发展的初级阶段。

眼下国内健身私人教练的职业还没有明确细分，特别是在许多健身房，为了商业经营的需要，都为所有刚上岗的年轻私教从业者标上了“资深”、“亚洲”和“国际”级的称号。这样一来，也会为年轻的私教从业者的工作带来相当大的心理

压力,同时也会给现代商业健身房带来不可预测的风险。事实上,在国内目前应该还没有多少年轻的私教从业者能大言不惭地承认自己是“国际级”、“亚洲级”的私人教练吧?因为现在国内私教整体水平参差不齐,绝大部分年轻的私教从业者都没有经过专门的健身私人教练员的职业化培训。只有极少部分的私教从业者有幸进入有内部私教培训机制的健身房企业上岗执教。

二、健身私人教练员的学历偏低

调查表明,目前我国健身私人教练员队伍中,大学以上学历的约占10%左右;从另一组数据来看,在大学以上学历受过私教职业培训的人员中,具有高级职称的约占10%,中级职称的占60%,初级职称的占10%。说明我国健身私人教练员队伍整体存在着基础文化素质、业务素质、文化层次偏低和专业学历偏低的现象。

三、健身私人教练员的专业经历少、阅历浅、从业经验不足

在人生的不同时期中,不同的经历往往会对其经验的积累或以后的工作产生重大的影响,而健身私人教练员其本身不同的健身活动经历,决定了其实践经验的多少,并对其健身指导的效果产生举足轻重的作用。然而,在对健身私人教练员进行“曾否参加过省级和国家级健身健美比赛”、“参与健身健美活动的年限”等问题调查后,从调查中发现,曾参加过省级健身健美比赛的占被调查健身私人教练员人数的32.16%;参加过全国健身健美比赛的占被调查健身私人教练员人数的11.36%;参加健身健美活动经历在一年以内的占被调查人数的24%;在两年以内的占被调查人数的38.5%,在5年以内的占被调查人数的68.4%;在5年以上的占被调查人数的31.6%。由此可见,目前我国健身私人教练员队伍中,大部分人未有参加竞技健身健美活动的经历,且自身对健身健美的实践还缺乏更深刻的体会。

健身私人教练员的从教时间长短可作为判断任教者指导经验的多少已是社会的共识。在调查中发现,教龄在一年以内的占被调查健身私人教练员人数的23.49%;在两年以内的占被调查健身私人教练员人数的34.34%;而教龄在5年以上的占被调查健身私人教练员人数的33.44%。由此可见,目前我国健身私人教练员队伍中,教龄普遍偏短,私教专业教学指导经验不足。绝大部分的健身私人教练员,按其私教职业化标准来说,只能说是私教的初级阶段——健身私人陪练,离他们被健身房介绍标榜的“资深国际级私人教练”称号相距甚远。

如果遇上这样一种情况:有一位健美爱好者冲着你“国际级”和“资深”私

教的名分，要你训练指导他（她），在一年、两年内参加竞技健美或健身小姐、先生大赛。你自问有这种水平和能力吗？还有很多手持“国际级私人教练”、“亚洲级私人教练”证书的私人教练们，你们真能达到“国际级”、“亚洲级”和“国家级”水平的指导能力吗？说句老实话，有时候我们看着那些年轻的“国际级”、“亚洲级”和“国家级”的私教们去指导健身房会员进行训练，真为他们担心啊！这就是我国健身私人教练员职业现状的真实写照。

四、私教商业培训活动初具规模、欺诈行为抬头

面对开放的中国健身消费市场，由于信息闭塞，管理方式和力度跟不上市场发展的步伐，导致了私教“野鸡学院”在中国大陆的泛滥。

近几年，国外的商业私教培训机构蜂拥而至在中国进行广泛、称谓繁多的商业培训活动。“国际私人教练”、“亚洲私人教练”、“香港私人教练”、“澳洲私人教练”、“美国私人教练”等商业认证培训活动随处可见。这些匆匆进入中国健身市场的私教培训机构，资质混杂、品牌繁多，自我吹嘘、假冒现象突出，不乏存在无本土教学场地、无师资、无教学经验的“三无”私教培训学院，私人教练培训文字和音像教材编撰不规范，内容质量和标准不确定，私教培训导师资质混杂、冒牌货多，所用教材文字不准确，教学语言也不规范，但为争夺和强占中国私教培训市场，自相诋毁，影响甚坏。“野鸡学院”、“垃圾证书”、“国际认证”肆虐，使国内健身市场的私教从业人员甄别困难，导致私教培训假冒欺诈现象突出。

五、私教培训费用昂贵、“泡沫”现象突出

目前商业私教培训费用一般为4000~5000元不等，形成了新的“暴利”产业。私教职业的兴起给健身市场带来了新的发展机遇，一些大型的健身房开始实施一对一健身指导服务，健身私人教练员每小时授课收费50~300不等。最多的私教每周指导时段已达到50小时。一些俱乐部已取消随堂专业指导业务，只对会员提供一些初级的健身“陪练”服务。但由于存在重“证书”轻能力、重“营销”轻技术、重“称号”轻服务的现象，给私教健身消费市场的发展留下了隐患。根据国内健身行业的一项调查显示：

（一）有近100%的人员对健身私人教练培训发放证书的合法性产生质疑，对“国际私人教练”、“亚洲私人教练”、“香港私人教练”、“澳洲私人教练”、“美国私人教练”等证书的可靠性也产生了怀疑。（中华人民共和国教育部《社会

力量办学条例》第二十条规定：教育机构的名称应当确切表示其类别、层次和所在行政区域；未经国务院教育行政部门或者劳动行政部门按照职责分工予以批准，不得冠以“中华”、“中国”、“国际”等字样。）

（二）有近100%的人员认为，健身私教培训费超出情理，甚至无法接受。

（三）有近100%的持有私教证书的人员认为，花费4000~5000元人民币参加私教培训，什么都没有学到或根本不实用。

以上调查结果反映出我国目前私教职业现象的混乱状况。

六、行业管理滞后、行政指导失控

目前国内与境外合作或由境外直接投资经营的商业健身房，开展私教业务培训，私教培训呈无管理、无鉴定、无保障的“三无”状态。私教市场“泡沫”现象明显，加之“私教”年龄偏小、学历底、阅历浅、专业经历少、缺乏专业指导意识、执教质量不高、服务意识淡薄，“花钱培训镀金，高价买证唬人”等市场欺骗行为抬头。

如我国香港XXX健身中心的上海、西安、武汉、乌鲁木齐连锁店，由于只承认香港私教“证书”，他们既不参加所在地体育主管部门举办的培训活动，也不聘请内地任何机构培养的私教，这在我国健身健美界已产生极坏的影响。扰乱了我国现行的健身健美项目管理体系，也给各地体育管理部门的工作设置了障碍，导致我国健身私教人力资源市场形成了管理混乱和失控的无政府状态。

七、市场意识淡薄、崇洋媚外心切

国内的一些项目主管部门、健身房出于商业目的，纷纷打起“洋文凭”大旗，与境外的私教培训机构合作开展商业培训业务，把与“野鸡学院”的合作视为与国际接轨，为“洋证书”抢夺中国市场“推波助澜”。出现了只搭台不唱戏或是自己搭台外人唱戏的现象。由于众多“证书”本身还相互排斥，鱼目混珠，给健身市场的管理带来了极大隐患。

八、私教个性化指导误入歧途、“色情倾向”显现雏形

根据调查，个别商业健身俱乐部打出了“提供私教全程服务，一陪到底！”的广告语，私教“新三陪（陪练、陪聊、陪玩）”现象在健身房出现，甚至在某些高档健身房成为一种“思潮”和“时尚”。