

现代健身房私人教练员 职业规范

PT



相建华 田振华 著

北京体育大学出版社

作者简介



相建华, 1961 年出生, 现任山西大学体育学院教授, 体育教育训练学硕士研究生导师, 现代健身健美培训师。从事现代健身健美运动科学研究、教学、训练、竞赛和现代健身房策划、高级技术顾问与培训工作二十余年, 共出版健身健美学科专著 32 部, 发表学术论文和科普文章 250 余篇, 获得多项省部级科研成果奖。

田振华, 1953 年出生, 现任国际关系学院教授, 体育教研部主任, 北京市健美协会副主席。从事高校健康体育教学、健美运动训练、竞赛和现代健身房策划、技术总监、顾问工作二十余年, 共出版健身健美学科专著 12 部, 发表学术论文和科普文章 100 余篇。

作者的话

一个人的私教职业生涯是生命、生活的重要组成部分，选择了一份私教职业，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式。可见，私人教练员职业规范对私教从业者和现代健身房都具有十分重要的意义。

我国健身房企业经过 10 余年蓬勃发展，目前，就业者已高达数十万人，就业容量及潜力巨大。但也相继出现了一些无序和混乱现象。业内存在着虚假宣传现象，很多私教从业者职称资质与就业者真实状况严重不符，健身健美服务产品技术宣传炒作与客观事实背离。这些问题不仅大大损害了健身健美消费者利益，同时也损害了我国健身健美行业信誉和私人教练员的职业形象，扰乱了健身健美市场，挫伤了许多具备优秀私人教练员潜质从业者的从业信心和热情。

这些现象的存在，基于两方面的原因：1. 国家目前针对私人教练员仍没有相应的、严格的法律、法规和国家职业标准，行业发展无法可依、无章可循，行业管理状况极为混乱。由于没有私人教练员国家职业标准，各健身房企业自行发展，行业的诚信、技术标准、服务质量大多建立在健身房企业负责人脆弱的良知之上，妨碍了健身房企业的可持续健康发展；2. 私人教练员教育水准颇为滞后，私人教练员“职业水准”参差不齐，培训体系尚未建立，私人教练员培训师素质不高，影响了私人教练员这一职业人才的培养和成长。

作为伴随中国健身房企业蓬勃发展和私人教练员职业兴起的见证人和参与者，深感自己有责任、有义务肩负起历史的使命，而且也有能力去研究探索中国现代健身房私人教练员职业

发展中遇到和亟待解决的问题，前瞻性地规划、拓展中国健身房私人教练员职业发展的巨大潜力，以推动和促进我国私人教练员职业化进程更加健康、规范、有序、快速地发展，帮助私人教练员学会设计可持续性发展的私教职业人生幸福之路。

本书从现代商业健身房私人教练员的职业角色定位开始，运用通俗易懂的语言，为职业私人教练员做了准确的定位，同时明确了私人教练员的职业概念、服务理念、服务对象、服务内容以及与其相对应的工作职责与规范，详细介绍了健身房私人教练员应具备的职业道德规范、职业形象、职业个性、服务技能、营销技巧，以及职业私人教练员必备的专业技能规范等。

本书作为国内第一本介绍现代健身房私人教练员职业规范的专著，难免会有错误之处，敬请业界朋友不吝指教。本书的出版只要能对现代健身房的私人教练员在工作中有所帮助，能够引起同行的交流与合作，作为本书的编者，我们就心满意足了。

本书在编写过程中参阅引用了有关书刊资料，谨向原文作者张盛海、田里、杨忠伟、孟万金、崔丽萍、理清、邓创等同志表示衷心的感谢！并借此向给予本书以关心、支持、帮助和付出辛勤劳动的健身健美界的专家、学者与同仁致以诚挚的谢意。

好好地使用此书并体会您实现私人教练员职业成就的喜悦吧！同时，请您把运用这些理论观点的具体作法告诉作者。我们的 E-mail 地址是：tyxjh@yahoo.com.cn

相建华 田振华

2005. 2. 18 于并州学府

目 录

第一章 私人教练员职业概述	(1)
第一节 专业化与职业化	(1)
第二节 服务理念	(11)
第三节 职业个性	(21)
第四节 职业形象	(32)
第五节 职业道德规范	(43)
第二章 私人教练员接待与咨询技巧	(55)
第一节 接待会员的技巧	(55)
第二节 了解与观察会员的技巧	(61)
第三节 接受咨询的技巧	(67)
第四节 询问会员的技巧	(69)
第三章 科学健身指导理念	(72)
第一节 适量运动对身心健康的影响	(72)
第二节 缺乏运动对身心健康的影响	(89)
第四章 私人教练员专业技能常识	(92)
第一节 常用专业术语	(92)
第二节 人体肌肉常识	(109)
第三节 生理生化常识	(131)
第五章 成功的大众健身运动方案	(152)

第一节	大众健身运动的原则	(152)
第二节	实施健身运动方案成功的要素	(163)
第六章	私人教练员专业技能方法	(174)
第一节	人体健康体能的测评方法	(174)
第二节	健身器械动作的指导方法	(176)
第三节	健身运动负荷的选择方法	(182)
第四节	健身运动处方的制订方法	(184)
第五节	健身运动营养配餐的方法	(189)
第六节	减肥瘦身效果的判定方法	(202)
第七节	健身运动损伤处置的方法	(205)
第八节	健身运动疾病的防治方法	(209)
第九节	健身运动疲劳恢复的方法	(212)
第十节	健身运动效果的测评方法	(218)
第十一节	科学监护方法	(232)
第七章	私人教练员服务保证体系	(256)
第一节	运动物质条件保证	(256)
第二节	生物医学条件保证	(276)
第八章	私人教练员服务纠纷防范技巧	(295)
第一节	私教服务纠纷、差错与事故	(295)
第二节	会员产生疑难问题的原因	(298)
第三节	私教避免纠纷的方法	(299)
第四节	私教解决纠纷的方法	(301)
参考文献		(303)

第一章 私人教练员职业概述

第一节 专业化与职业化

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。

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。

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。

“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高于 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。

私人教练员 (Personal trainer) 是在现代健身房群众性健身消费和体能锻炼活动中从事健身健美指导、知识技能传授等活动的对雇主个人直接负责的健身指导人员。

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、益智、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、益智、健美为目的过程。

一、专业化

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

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

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、知识系统和伦理与心理人格系统。

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健美学科的知识、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,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. 伦理与心理人格系统具体分为伦理价值与心理两个层面,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。

二、私人教练员的职业化

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(或者理解为私人教练员职业:私人教练员职位+健身行业)。

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、职业体能教练员、职业体重控制指导员、职业运动营养指导员等等。

私人教练员职业化是一种潜在的文化氛围。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。职业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,高素质的职业私人教练员才是现代健身房企业真正的人力资本。

私人教练员的职业生涯一般分为以下几个阶段。

1. 职前准备期

主要指大学四年的专业学习及见习、岗位培训等。此期间的主

要任务是：形成私教职业需要的合理而有效的知识结构。使私教职业认知达到一定水平。私教职业认知包括对私人教练员职业工作的性质、地位、作用、价值、职责、角色等等一系列观念。

2. 上岗适应期

大约需要用1~2年时间。此期间的根本任务是：完成由学习者身份向私教职业者身份的转变，达到初步适应私教工作环境和业务的要求，能独立地开展私教工作和负起责任。健身房企业要特别关注新的私教从业者的处境，提供足够的关怀和帮助，包括给予“额外豁免时间”，介绍并使之适应现代健身房私教职业工作秩序和人际环境，组织观摩、指导和训练活动等，最终使新的私教从业者在心理上踏实下来，不再焦虑和茫然。

3. 快速成长期

从初步适应后到30岁高峰期。这时的年青的私教从业者朝气蓬勃，精力充沛，时间充足，又无家务负担，发展势头十分强劲。应趁此大好时机，完成以下任务：苦练私教服务基本功，提高私教职业效能感；丰富私教职业实践和阅历，积累经验和资料；结合私教工作实际多读专业刊物；向专业领域深度、广度或前沿进军；博览群书，开阔视野，培养爱好，发展特长；多与会员交往和沟通，走进他们广阔的心灵世界，发展自己的私教职业敏感性和私教职业理解力，培养深切的职业情感等等。在此期间的佼佼者，可能脱颖而出，成为私教职业新秀。

4. “高原”发展期

私教职业者的年龄均在30岁至40岁之间。它有两层意思：一是高水平状态的平稳发展，为少数优秀职业私人教练员所处的境界；二是心理学意义上的高原状态，即僵持在某种程度上难以突破，为多数职业私人教练员所遇到的情况。此期间的发展任务是：寻求私教职业实践与理论的结合，突破自己的高原状态，形成自己的私教职业化风格和人格魅力，尽情发挥自己的聪明才智，注意发现自己的潜能，反省自己的不足，寻求新的进展。此期间为私人教

教练员发展的黄金期，绝大多数职业私人教练员将获得“国家级私人教练员”的称号，一部分职业私人教练员将成为私教骨干或健身行业的精英，还有少数人被健身房企业提拔重用。

5. 平稳发展期

私教职业者的年龄均在 40 岁至 50 岁。处在此期间的职业私人教练员，其发展势头和步伐开始减弱和放缓，但不等于不发展了，以经验和操作为基础的私教职业能力和技能仍在平稳地发展着。特别是那些已经有所造诣和成就的职业私人教练员通过进一步努力和发挥，有望登上更高一层——荣获一定级别的“国家高级私人教练员”、“国际级私人教练员”和“资深私教专家”等称号。而大多数的职业私人教练员则应趁此体力精力尚可之时，多做一些研究和总结，升华自己的私教经验，发展理性思辨能力；同时利用自己娴熟的私教职业技巧和成功经验，把本职工作做得更好。

6. 缓慢退缩期

私教职业者的年龄均在 50 岁至 60 岁。由于长年辛苦工作，体力和精力明显下降，暮气和惰性不断滋长，投入私教工作热情大为减弱，思想也变得保守起来，往往是心有余而力不足。这个时期，最重要的发展任务是通过携带、支持年青的职业私人教练员的成长而促进自己心胸的开阔、爱心的扩展和事业的延续。要善始善终，站好最后一班岗。

7. 平静退休期

临近退休时，要有心理准备，平静地离开私教岗位；退休后，要保持好心态，寻求一种宁静的生活。

三、我国健身房私人教练员的职业现状

1. 私人教练员整体年龄偏小

根据调查统计，目前我国健身房私人教练员队伍中，私教从业者的平均年龄为 23.8 岁，表明我国健身房私人教练员队伍尚处在

私教职业生涯发展的初级阶段。

眼下国内健身房的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，会为年轻的私教从业者的工作带来相当大的心理压力，同时也会给健身房企业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。

2. 私人教练员的学历偏低

调查表明，目前我国健身房私人教练员队伍中，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。

3. 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。

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私人教练员人数的 23.49%；在两年以内的占被调查私人教练员人数的 34.34%；而教龄在 5 年以上的占被调查私人教练员人数的 33.44%。由此可见，目前我国健身房的私人教练员队伍中，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——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、两年内能够参加竞技健美或健身小姐、先生赛。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！这就是我国健身房私人教练员职业现状的真实写照。

4. 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。

5. 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,教练员每小时授课收费50~300元不等。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。根据张盛海教授的一项调查显示:

(1) 有近100%的人员对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。)

(2) 有100%的人员认为,私教培训费超出情理,甚至无法接受。

(3) 有100%的持有私教证书的人员,在参加了CBBA等级健身指导员培训班后认为,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。

6. 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健身房,几乎都

已开展私教业务培训,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×××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和颁发的证书。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。

7. 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。

8. 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)现象在健身房初见端倪,甚至在某些高档健身房成为一种“思潮”和“时尚”。

9. 私人教练员的职业回报较高

私人教练员的职业回报,已被美国时代周刊评定为本世纪20个高薪职业中排名的第17位。从调查中得知,目前我国各省市根据健身房的规模、经营状况等的不同,私人教练员所获得的报酬是有差异的。如私人教练员的报酬主要以课时工资的形式支付为多,其回报额平均为1380元/月,而且收入高低的差距很大,最高者为

12000 元/月，最低者为 800 元/月；私教课时费，最高者为 300 元/学时，最低者为 25 元/学时。由此可见，私人教练员的职业尽管工作会很辛苦，但它与其它行业的工作报酬相比，应属于较高收入的“白领”职业。

☆ “野鸡学院”

指没有得到国家权威认证机构认证的情况下授予欺诈性的或毫无价值的学位或证书的学院（学校、机构等组织）。

向中国人兜售“私教证书”已经成为这些“空壳学院”的主要业务。很多私教培训“野鸡学院”会把自己的证书跟所谓的认证文件放在很醒目的位置上，以证明自己获得了所谓的“国际认证”。

☆ “国际认证”

教育专家介绍，学历资质根本没有“国际认证”一说。国与国之间的操作细则是，如果一所学校在本国是受到恰当承认的，那么另一国就应给予对等的待遇。

“你去健身房健身的理由”

调查结果：共有 1196 人参加了投票

编号	调查项目	得票比率	得票数
1	健身环境	37.12%	444 票
2	健身项目	44.4%	531 票
3	私人教练	18.48%	221 票

“你对私人教练员职业评价的理由”

调查结果：共有 449 人参加了投票

编号	调查项目	得票比率	得票数
1	私教行业需要加强管理	22%	100 票
2	私教职业水平有待提高	46%	208 票
3	私教职业队伍非常满意	2%	12 票
4	私教服务收费有点偏高	28%	129 票

第二节 服务理念

服务是指健身房利用健身健美器械设备、场地设施和专业工作者,为会员提供其健身、健美、健智、健心等所需商品及相关服务行业的统称。

“服务”这一概念的含义也可以用构成英语 Service (服务) 这个词的每一个字母所代表的含义来理解,其中每一字母的含义实际上都是对健身房私人教练员行为语言的一种要求。

第一个字母 S, 即 Smile (微笑) 其含义是私人教练员应该对每一位会员提供微笑服务。

第二个字母 E, 即 Excellent (出色) 其含义是私人教练员应该将每一程序、每一次微小的服务工作都做得很出色。

第三个字母 R, 即 Ready (准备好) 其含义是私人教练员应该随时准备好为会员服务。

第四个字母 V, 即 Viewing (看待) 其含义是私人教练员应该将每一位会员都看作是需要提供优质服务的贵宾。

第五个字母 I, 即 Inviting (邀请) 其含义是私人教练员在每一次接待服务结束时,都应该显示出诚意和敬意,主动邀请会员再次光临。

第六个字母 C, 即 Creating (创造) 其含义是每一位私人教练员应该想方设法精心创造出使会员能享受其热情服务的氛围。

第七个字母 E, 即 Eye (眼光) 其含义是每一位私人教练员始终应该以热情友好的眼光关注会员,适应会员心理,预测会员要求,及时提供有效的服务,使会员时刻感受到私人教练员在关心自己。