

【山西大学体育人文社会学系列文丛】

中国健身私人教练员

ZHONGGUOJIANSHENSIRENJIAOLIANUYUANZHUYESHENGSHENGSHIJI

职业生涯设计

相建华
著

北京体育大学出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

肇庆市书画函授大学建校二十周年纪念册

肇庆市书画函授大学建校二十周年纪念册

山西大学体育人文社会学文丛

中国健身私人教练员 职业生涯设计

相建华 著

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 木 凡
审稿编辑 李 飞
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国健身私人教练员职业生涯设计/相建华著. - 北京:北京体育大学出版社,2007.3
ISBN 978-7-81100-734-3

I. 中… II. 相… III. 健身运动-教练员-职业-研究-中国 IV. G883.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034424 号

中国健身私人教练员职业生涯设计 相建华 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 23.5

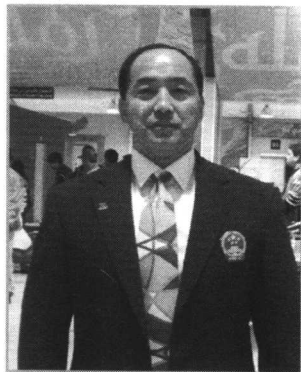
2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 53.00 元(平) 73.00 元(精)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介

相建华 体育教授，男，汉族，1961年12月出生，山西省太原市人。1984年毕业于山西大学体育系本科，获教育学士学位。现任山西大学体育学院教授、中国学生健美操艺术体操协会（健身健美）专项委员会主任、中国学生健美操艺术体操协会科研委员会副主任、中国等级健身指导员培训教学组副组长、中国等级健身指导员培训班导师、中国健身私人教练员培训班导师、中国等级健身指导员培训班师资培训



导师、中国健美裁判员培训班导师、中国国家级健身指导员、中国国家级健美教练员、中国高级保健按摩师、山西省健美协会副秘书长、中国大学生体协两操分会明星专业评判员、健美国际级裁判员、中国健美集训队教练员。

他从事健身与健美理论、方法、教学、训练和竞赛的科学研究工作。在改革我国高校体育教学内容、教材、教学方法和提高教学质量、教书育人，以及在提升我国健美运动竞技水平等方面效果显著，成绩优异。特别是在创建我国国民健身服务体系理论领域独树一帜。著有《现代健美指南》、《全民科学健身健美指南》、《中华健身大全》、《最新哑铃健身法》、《健身指导员基础理论教程》、《健身法教程》、《现代健身房服务指南》、《现代健美训练教程（初级、中级和高级）》、《塑造金牌私人教练员》、《中国等级健身指导员职业培训教程》等专著、教材共计36部。在国内公开刊物上发表科研论文和科普文章350余篇。参与编撰“中华人民共和国健身房星级国家标准”一部。荣获2002年“全国健身健美科学论文报告会一等

奖”和2000年“全国健身健美科学论文报告会二等奖”、“山西省第二届社会科学
研究优秀成果三等奖”和“山西大学优秀教学成果一等奖”。荣获“山西省男子健
美全场冠军”、“山西省男女混双冠军”、“全国优秀健美裁判员”和全国体育大会
“体育道德风尚奖”。荣获山西大学“十佳园丁”、“优秀教师”、“中青年科研骨
干”和“优秀中青年教学骨干”称号。1995年荣获“全国高校十佳优秀青年体育
教师”、“全国高校优秀青年体育教师”、“山西省模范青年教师”和山西省教育系
统精神文明建设“先进个人”等称号。他是山西省健美运动的创始人之一。2005
年11月27日在中国上海第59届世界健美锦标赛上，他培养的学生钱吉成夺得
60kg级冠军，实现了中国选手在世界健美锦标赛上零的突破，填补了我国健美世
界冠军的空白。2006年12月8日，在卡塔尔多哈第十五届亚运会健美项目60kg
级的比赛中，由他培养的健美运动员钱吉成以绝对优势摘得金牌，这不仅是本届亚
运会的首枚健美金牌，这是中国健美队第一次在亚运会上夺得金牌，实现了我国健
美运动项目在亚运会上金牌零的突破。他为我国健身健美运动的普及与提高，以及
健身健美教学理论与方法的创新和完善作出了突出贡献。被《中央电视台》、《山
西黄河电视台》、《新华电讯报》、《山西日报》、《中国体育报》、《中国学校体育》
杂志、《健与美》杂志等国内外多家媒体誉为“一专多能”、“文武双全”、“金牌
教练”和“塑造美的人”。2006年3月被国家体育总局授予“中国健美运动贡献
奖”。

总 序

山西大学植根于华夏古老黄河文明的沃土中，诞生于中华民族觉醒的 20 世纪初，是清末欧风东渐、兴学育才的产物。1902 年 5 月 8 日，山西大学堂正式开办，与京师大学堂（北京大学）、北洋大学堂（天津大学）一道开创了中国近代高等教育的新纪元。

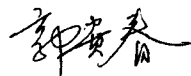
作为一所综合性大学，山西大学在体育学科的办学上起步较早。1951 年正式成立体育科，是我国最早创办的 16 所体育系科之一。60 年代成立体育系，并于 1996 年“撤系建院”，成立山西大学体育学院。

50 多年来，经过几代人的不懈努力，办学规模不断扩大，办学层次逐步提升，为国家培养 5000 余名合格的体育专业人才，其中有百余人考取了国内外大学的博士和硕士研究生，有多人成为国内知名的体育专家学者。目前，山西大学体育学院拥有 1 个体育学二级学科博士学位点，即“体育教育训练学”；1 个体育学一级学科硕士点（含 4 个二级学科硕士学位点，即“体育人文社会学”、“运动人体科学”、“体育教育训练学”、“民族传统体育学”）；一个体育硕士专业学位点。可以

说，山西大学体育学院已经成为我国，尤其是山西体育事业发展中的重要人才培养基地。

《山西大学体育人文社会学文丛》由我校体育学院组织编写，汇集了近年来他们在体育人文社会学方面研究的一批优秀成果，尤其是中青年学者的研究成果。这说明他们在体育人文社会学学科建设上迈出了坚实的一步，展示了学术风采，扩大了学术影响，为该学科更快发展创设了很好的条件。

在《山西大学体育人文社会学文丛》出版之际，希望今后山西大学体育学院在体育人文社会学学科建设上取得更大成绩，更好地服务于国家和地方的经济与社会发展。

山西大学校长 

2006 年 12 月

前言

现在，人们普遍关注的知识经济，实际上应被称为“人才经济”。因为随着技术革命的蓬勃发展、信息网络的广泛应用，企业间的竞争日益表现出知识、经济、智力的竞争，而知识、技术、智力是由人掌握，存在于人体之中的。因此，现代商业健身房之间的竞争，归根结底是人才的竞争。人才，是当今最大的竞争力，也是现代商业健身房的经营之本、发展之基。

无论是今天还是将来，现代商业健身房谁拥有的人才多，谁就能在竞争中处于主动的、有利的地位。人才，将决定着现代商业健身房的盛衰存亡，职业健身私人教练员是现代商业健身房的支柱，能否拥有一流的健身私人教练员（消费者心目中的金牌健身私人教练员），决定了现代商业健身房的财富。目前，我国商业健身房经过 10 余年蓬勃发展，就业者已高达数十万人，全国城镇商业健身房总数约为 1.2 万家，就业容量及潜力巨大。但是，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，很多健身私教从业者职称资质与就业者真实状况严重不符，健身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消费者利益，同时也损害了我国健身行业信誉和健身私人教练员的职业形象，扰乱了健身市场，挫伤了许多具备优秀健身私教潜质从业者的从业信心和热情。

这些现象的存在，基于三方面的原因：（1）国家目前针对健身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。由于没有国家标准，各类商业健身房自行发展，行业的诚

信、技术标准、服务质量大多建立在各类商业健身房负责人脆弱的良知之上，妨碍了现代商业健身房的可持续健康发展；（2）我国高等体育健康教育体系中尚无“国民健身服务课程”的设置，导致健身服务专业导师和健身服务专业人才的极端匮乏，无法真正保障我国国民健身消费服务和全民健身计划的落实，社会健身市场需求与专业人才培养处于非常严重脱节的尴尬境地。（3）全国健身私人教练员教育水准颇为滞后，职业健身私人教练员水准参差不齐，培训体系尚无建立，健身私教培训师资质素质不高，影响了健身私人教练员这一职业人才的培养和成长。

作为伴随中国现代商业健身房蓬勃发展和健身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现代商业健身房私人教练员职业培训教育发展中遇到和亟待解决的问题，前瞻性地规划、拓展中国健身私人教练员职业发展的巨大潜力，以推动和促进我国健身私人教练员职业化进程更加健康、规范、有序、快速地发展。帮助我国健身私人教练员学会设计可持续性发展的健身私教职业人生幸福之路。

一个人的健身私教职业生涯是生命、生活的重要组成部分，选择了一份健身私教职业，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式。鉴于目前我国现代商业健身房健身私人教练员从业人员素质整体偏低的现实，我认为塑造中国健身私人教练员应遵循着这样的原则：**中国健身私人教练员 = 明确的职业规划 + 敏感的健身消费认知 + 科学的健身理念 + 娴熟的专业技能 + 有效的沟通技巧 + 完美的服务艺术**。本书就是按照这样的现代商业健身房私教职业体系撰写而成。本书从现代商业健身房健身私人教练员的职业生涯规划入手，从健身私人教练员的职业角色定位开始，运用通俗易懂的语言，为职业健身私人教练员做了准确的定位，同时明确了健身私人教练员的职业概念、专业内涵、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，详细介绍了现代商业健身房健身私人教练员应具备的职业道德规范、服务技能，以及职业健身私人教练员必备的专业技能规范和职业规划设

计中遇到的各类问题的解决策略等内容。本书力争做到内容丰富翔实、语言通俗易懂、说理透彻，应该说是我国现代商业健身房健身私人教练员职业生涯提升的经典读本，也是现代商业健身房对于健身私人教练员的“岗前和在岗”职业培训以及我国高等院校国民健身服务课程必修的精品理论专著。

本书作为国内第一本阐述现代商业健身房中国健身私人教练员职业生涯设计的专著，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商业健身房的健身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，作为本书的撰写者，我就心满意足了。但愿本书能为我国现代商业健身房塑造出更多的金牌健身私人教练员。

本书在撰写过程中参阅引用了有关书刊资料，谨向原文作者表示衷心的感谢！并借此向给予本书以关心、支持、帮助和付出辛勤劳动的中国健身和健美界的专家、学者与同仁致以诚挚的谢意。本书非常荣幸地被列入“山西大学体育人文社会学文丛”，并得到山西大学学科建设经费的出版资助。感谢山西大学郭贵春校长对体育学院体育人文社会学学科建设的大力支持，同时感谢北京体育大学出版社梁林博士为本书付梓付出的辛勤劳动！

相建华 教授

2006年11月5日

于北京老山运动员公寓

目 录

第一章 健身私人教练员职业概述	(1)
第一节 健身房的定义与类型	(1)
第二节 健身私人教练员的角色定位	(4)
第三节 健身私人教练员的职业特点	(9)
第四节 健身私人教练员的职业现状	(10)
第二章 健身消费需求与消费行为类型	(18)
第一节 健身消费需求	(18)
第二节 健身消费行为	(25)
第三章 健身私人教练员职业规划	(35)
第一节 健身私人教练员职业规划的内涵	(35)
第二节 健身私人教练员职业规划是健身行业发展的需要	(40)
第三节 职业规划是健身私人教练员自我实现的需要	(44)
第四章 健身私人教练员健康生活指导理念	(48)
第一节 健康的概念	(48)
第二节 健康生活方式概述	(51)
第三节 运动健身常用术语与名词	(61)
第五章 健身私人教练员服务理念	(79)
第一节 健身私人教练员职业礼仪	(79)

第二节	健身私人教练员职业道德规范	(85)
第三节	健身私人教练员的服务意识	(95)
第六章	健身私人教练员职业服务的方法	(97)
第一节	测评人体健康状况的方法	(97)
第二节	指导健身器材锻炼动作的方法	(117)
第三节	选择健身运动负荷的方法	(166)
第四节	配制健身运动膳食的方法	(167)
第五节	制定健身运动处方的方法	(192)
第六节	提高健身运动体能的主要方法	(196)
第七节	评价健身运动效果的方法	(210)
第八节	控制体重与减肥瘦身的方法	(221)
第九节	实施保护与帮助的方法	(228)
第十节	处置健身运动损伤的方法	(230)
第十一节	消除健身运动疲劳的方法	(233)
第七章	健身私人教练员的沟通技巧	(238)
第一节	健身私人教练员的倾听技巧	(238)
第二节	健身私人教练员的接待技巧	(240)
第三节	健身私人教练员的观察技巧	(246)
第四节	健身私人教练员的接受咨询技巧	(251)
第五节	健身私人教练员的询问技巧	(253)
第七节	健身私人教练员与会员心灵交流的技巧 ...	(254)
第八章	健身私人教练员求职与聘任技巧	(257)
第一节	健身私人教练员的求职	(257)
第二节	健身私人教练员的劳动合同签订	(263)
第三节	健身私人教练员与会员的指导合约	(272)
第九章	健身私人教练员的营销技巧	(280)
第一节	健身私人教练员的市场行为	(280)

第二节	健身私人教练员促销技巧	(288)
第三节	健身私人教练员的公关及服务技巧	(304)
第十章	健身私人教练员服务纠纷防范与调解技巧	(312)
第一节	私教服务纠纷、差错与事故	(312)
第二节	产生纠纷或疑难问题的原因	(314)
第三节	私教防范纠纷的态度	(315)
第四节	私教避免纠纷的方法	(316)
第十一章	健身私人教练员器材认定与配置技巧	(318)
第一节	健身器材的认定	(318)
第二节	健身器材配置技巧	(340)
第十二章	健身私人教练员职业枯竭防范措施 ...	(348)
第一节	健身私人教练员职业枯竭的现状	(348)
第二节	健身私人教练员职业枯竭的成因和阶段 ...	(350)
第三节	健身私人教练员职业枯竭的防范措施	(352)
第十三章	健身私人教练员职业生涯成功要素 ...	(355)
第一节	健身私人教练员职业生涯成功的三个要素	(355)
第二节	影响健身私人教练员职业生涯发展的八个因素	(356)
第三节	健身私人教练员职业生涯成功的十个忠告	(357)
第四节	健身私人教练员十种职业性格陋习	(358)
参考文献		(360)

第一章 健身私人教练员职业概述

第一节 健身房的定义与类型

一、健身私人教练员职业服务场所——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与健美服务的体育场所。（图 1-1）

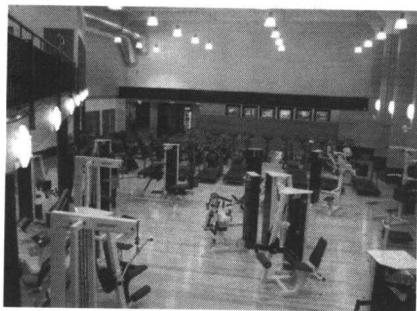


图 1-1 现代健身房全景

（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、环境与安全防护、服务水平以及健身指导员的配置为依据来评定的。

二、健身房的类型

健身房行业,因经营宗旨、经营目标、经营战略及经营项目的不同而表现出各种各样的形式,这里就我国健身房行业目前存在的主要形式作一简单介绍。

(一) 附属型健身房

这种健身房的存在形式是将健身与健美项目经营作为某一机构的附属形式存在,常被称为健身房、健美中心、健身中心、健康俱乐部或康乐部。健身房是从属于某一经营机构或非经营机构,起到完善这一机构功能的效果。(图1-2)



①



②

图1-2 附属型健身房

根据机构的特点和健身房的服务对象与目的,这种“附属型健身房”可分为以下几种类型:

1. 以盈利为目的的健身房

这种存在形式也是目前最广泛的形式,又是“健身房”这一名词产生的最初形式。即星级宾馆、酒店和饭店的健身房或康乐部形式。

在星级宾馆、酒店或饭店的健身房或康乐部可以是与其他部门并列存在的,但宾馆、酒店或饭店规模小的也可以从属于其他部门,如餐饮部或前厅部。这种部门是在完善自己宾馆、酒店或饭店的服务功能的基础上以不同的形式收取客人的费用,达到盈利目的的。例如,对住店客人免收健身房锻炼的费用,但房价有所提高,对店外客人要按规定收费。

2. 以完善服务项目为目的的健身房

这类形式存在于以盈利为目的的经营机构,但健身房不是以盈利为目的,只是作为一个免费享用的项目或场所。例如一些旅游区的宾馆或酒店里的健身房。

3. 以职工福利为目的的健身房

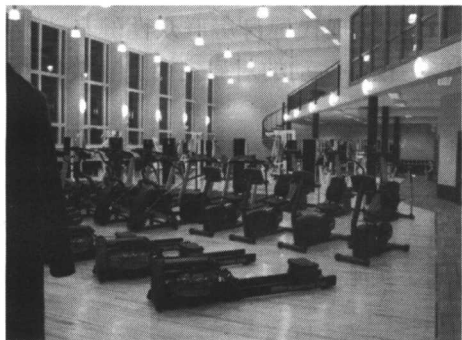
这种存在形式是某些企业、事业单位的工会或基层组织,为满足本单位职工的文化体育生活的需要而设立的健身房。

4. 家庭健身房

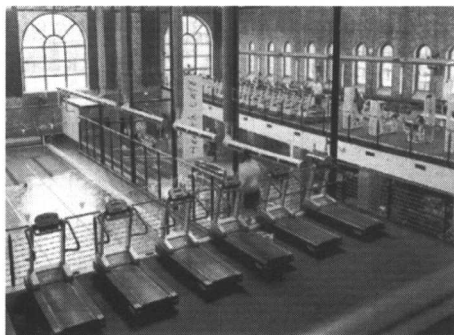
随着人们收入水平和住房面积的提高,再加上都市户外活动空间的限制,使越来越多的健身与健美锻炼器材进入了家庭。由原来的铸铁固定重量的杠铃、哑铃、弹簧拉力器和弹簧臂力棒等投资少、占地小和功能单一的健身与健美锻炼器材,扩大到具有一定的投资和占地面积并含有高新技术的健身与健美锻炼器材和设备,例如跑步机、慢步机、骑马机、举重床和多功能综合健身器材等已经逐步进入家庭。使人们能够在更加方便和富有情趣的情况下在“家庭健身房”里进行健身与健美锻炼。

(二) 独立型健身房

这是继星级宾馆、饭店或酒店健身房形式后最新兴起的一类健身房存在的形式。这种“独立型健身房”常常以经营健身与健美锻炼项目为主,并附设有少量的其他服务项目,如健美餐饮、客房、娱乐项目、运动服装、健身器材和美容美发等。(图1-3)



①



②

图1-3 独立型健身房