

健身教练变成“流水线产品”

不用刷题 考完即可30天拿证

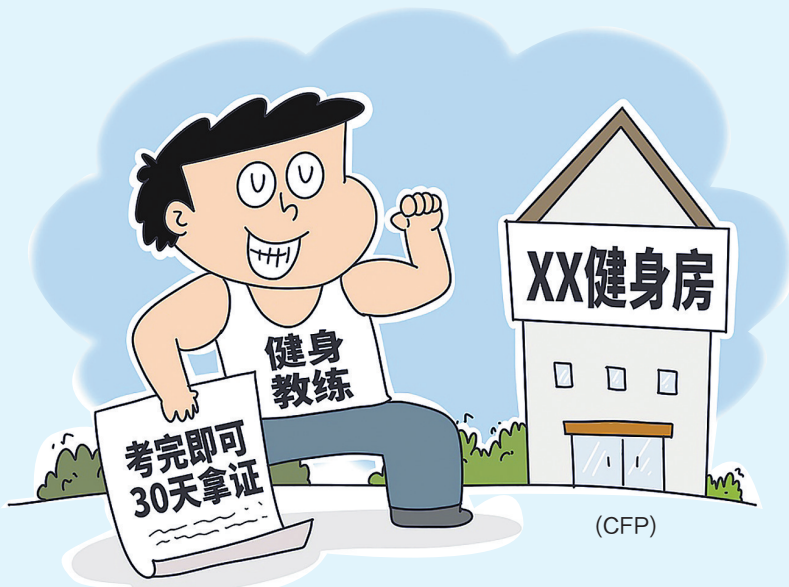
这是位于北京市南四环的一家健身房。

晚上7时,健身的会员把并不宽敞的健身房挤得满满当当,在各种器械上挥汗如雨,一名教练则在旁边盯着会员的动作。

北京市民谭婷(化名)曾在这里健身,锻炼三次后,她决定不来了。

“这里的教练不专业。”有着多年户外徒步和网球经验的谭婷很直白地告诉记者,“一些会员的动作是错误的,但教练并没有予以纠正,甚至有的教练自己的动作都有问题,跟着这样的教练健身太危险了。”

近年来,健身市场的火爆让很多人嗅到了商机,健身房随处可见,一些健身教练培训机构随之出现。健身教练群体逐渐扩大,但专业程度令人担忧。记者调查发现,健身教练大多在培训机构的培训时间短,加之入职门槛低、资格证书没有统一标准,导致健身教练水平参差不齐等问题。



1 健身指导变成危险动作

原本想着花钱请私教指导自己科学减脂,但花了上万元后不但体重没减,还伤了腰。提起自己的健身“血泪史”,李莉(化名)气愤不已。

仔细复盘之后,李莉发现,其实从最开始的体验课上,不妙的结果就已初显端倪——当时她在训练过程中出现了不适感,健身教练却解释“正是因为心肺功能差,才要通过训练增强心肺功能”。

李莉却越练越难受。

“好几次我在教练指导下做高强度心肺训练时呼吸已经很急促了,但教练还是让我坚持一下,随后我就出现了头晕、耳鸣甚至想呕吐的情况。”她回忆道。

李莉的腰伤,则发生在她第一次尝试杠铃俯身划船动作时。教练示范一遍后,让李莉直接从中等重量开始,也没有为她纠正不标准的动作。做了几下动作后,她就感觉腰部一阵刺痛。后来,李莉休养了很长一段时间,腰痛也没有彻底好转。

直到去健身房退卡讨说法时,李莉才发现,她的教练刚从某体育学院毕业,既没有健身行业资格证书,也没有任何带教经验。

今年24岁的女孩刘芳(化名)则在接受健身训练时直接进了医院。

“我是健身‘小白’,请了健身教练进行力量训练,结果越练越别扭,一做动作就隐隐作痛。我跟教练说了这种情况,教练推荐我去上他同

事的拉伸课。”刘芳回忆道。

“离谱的是,这个被推荐的拉伸教练(也带力量训练)看到我的健身动作后,一直在指责此前的健身教练教的都是错的。”刘芳说。

拉伸教练甚至跟刘芳说,原教练的训练方式有问题,如果不上他的拉伸课,后续也没办法再练了。随后,拉伸教练极力鼓动她购买自己的拉伸课程,她当时感觉自己像一只“待宰的羔羊”。

刘芳不放心,到医院做了检查,被诊断为肩峰撞击综合征,医生建议她休息,避免运动再次受伤。此时她才发现,此前的训练教练并不专业,指导她的健身动作都是不科学的。

北京某高校健身指导与管理专业学生吴磊(化名)告诉记者:“我们在健身房训练的时候,经常看到不专业的教练员指导会员做一些错误的动作,长此以往,会导致健身会员肌肉损伤。有的所谓的‘教练’其实并没有学过系统的课程,甚至有一些健身房为了吸引会员买课,会虚构教练有各式各样的证书,并把美化后的简历贴在墙上。”

在受访业内人士看来,刘芳等人健身经历的背后,是健身行业的健身教练缺乏职业准入资质的问题,不少健身教练并没有医学或运动损伤方面的背景知识,经过简单培训就入职健身机构,容易导致健身消费者发生受伤风险。

2 证书种类多培训体系杂

这些健身教练是如何产生的呢?

据了解,当前国内主流健身教练证书主要包括国家职业资格认证、CBBA(中国健美协会)证书以及大型连锁健身培训机构提供的认证课程,整体培训时长较短,费用较低,通过率很高;国际证书包括ACE(美国运动委员会)、ACSM(美国运动医学学会)等,采取“自学+考试”的形式,费用普遍较高且考取难度很大,但可在国际上通用。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克介绍道,目前,国家职业健身教练员认证制度分为初级、中级和高级,采取的是考培分离模式,不仅有理论考试的部分,还包含体能考核。如果想要考取更高级别,还需要再次测试。这意味着,如果想在这个行业长久发展,也需要终身学习。

来自重庆某铁馆的专职健身教练陈涛(化名)曾在2020年考取了567GO(全名567GO国际健身学院,国内一家较为知名的私人教练培训和健身教育机构的)教练资格证书。

据陈涛介绍,他拿到教练资格证书只是第一步,“还有一个重要环节便是‘养证’”。所谓“养证”,指的是一些含金量比较高的教练认证具有时效性,持有人需要每年参与官方指定机构的培训,修满学分,才可以持续拥有证书。相较于一些健身教练证书“一劳永逸”的持有形式,这种“养证”方式在一定程度上能够督促他不断学习。

但是,记者调查发现,并非所有的健身教练资质都是如此。实际上,健身行业认可的健身教练证书种类较

多,甚至存在花钱买证的现象。

记者近日分别以“健身初学者”和“有经验健身爱好者”两种身份,体验电商平台上的两家排名靠前、好评众多的相关培训机构。

记者分别向不同的商家说明来意后,对方都推荐考取CBBA证书,称其是健身教练从业者必不可少的证书之一。商家还向记者介绍此证书的优势——比起其他需要线下培训的证书而言,CBBA证书是目前少有的可以通过线上培训与考核获得的证书。

此外,推销的商家还拿出了“保拿证”的“撒手锏”——只需花费1050元,便可拿到全套材料并走完全部流程直至拿证。当记者提及“想要学到一些知识”的诉求时,对方则表示可以“赠送直播课”,但学习效果并不影响证书的顺利考取。

此类“拿证”与“学习”可分割的推销手段,成为记者此后调查中不断遇到的话术。

当记者又问及考试形式时,两家客服都明确表示,如果只是拿证为主,则“只需线上配合,在手机上开卷参与”即可。当记者表示想要快速拿证时,对方甚至声称可以“不用刷题,直接报名一天后的考试,考完即可30天拿证”,同时承诺“拿不到证书全额退款”。

但当记者想要详细了解如何保证通过这一核心问题,并尝试以“包过”“帮我答题”等话语确认对方观点时,两家客服则开始警惕起来,均以“涉及敏感词”为由,要求添加记者社交账号进行后续沟通,并极力催促记者报名。

3 业绩压力让教练变销售员

记者调查了解到,目前,健身行业并没有硬性规定必须持证才能上岗,因此,一些没有专业背景的人通过短期培训之后,能够销售课程就可以上岗。健身行业门槛过低,给了很多非专业人士进入的机会。

陈涛告诉记者,一些大型的连锁健身机构会比较严格,它们注重健身教练的专业水平,除了看其资质证书之外,还会有实践技能考核、身体素质审核等多个环节,每个环节都有专业人士打分,超过一定分数的教练才能上岗。之后定期还会有阶段性考核,以确保教练的身体状态和专业水平。

“但并不是所有的健身房都有这么完善的教练审核机制。”吴磊告诉记者,一些不规范的健身房为了营利,更看重教练营销和拉客户的能力,市面上的一些培训机构,也是教大家如何用“套路”卖课。

当前,北京的健身房普遍提供私人教练服务,其价格因地区和教练资质而异,通常为每小时300元至800元。记者采访了在北京西城区、丰台区以及东城区任职的20名健身教练,

他们均表示有销售业绩压力,甚至有人直言“不是说你专业技术好拿的工资就比较高,说到底,就是看怎么替健身房赚钱”。

“很多教练会到大众区域里和会员聊天,卖课的目的性非常明确。”鲍克告诉记者,健身行业一直存在追求短期利益倾向,长期利益则被长期忽视。

“这也导致了有些比较专业的健身教练不愿意选择这个行业。”陈涛说,在有些健身房,卖课程甚至成了教练的主业,只要课卖得多,其他的都不重要。

谭婷也告诉记者,有一次,她在锻炼时看到健身房的教练在接受培训,“我仔细一听,根本不是培训专业知识,而是教他们怎么卖私教课”。

“在我们这个行业,曾经有一位专业水平极高的顶尖教练因为业绩始终不佳,无法满足健身房的销售要求而离职。”在北京丰台区、朝阳区等多家健身房从业超过10年的周为(化名)目睹了行业的迅猛发展,也看到了专业私人教练的匮乏,还看到了不少因私教指导不当导致的伤害事故,其中,膝盖半月板损伤是最常见的问题。(《法治日报》)