

教练缺乏资质 更多是在卖课 调查：健身房为何“越练越伤”

走过大街小巷，“游泳健身了解一下”的推销声总是不绝于耳，连锁健身房、私人健身工作室等机构也遍地开花，但与此同时，在健身房“越练越伤”的案例也层出不穷。

花钱请私教却弄伤腰

“本来想花钱请个私教科学地减脂，没想到体重没减，先伤了腰。”提起自己的“血泪史”，李女士懊悔不已。

李女士在某健身房花1.4万买了60节私教课。在教练指导下，李女士却越练越难受。“好几次在做高强度心肺训练时，我感觉很难坚持，呼吸也很急促，但教练并没喊停，随后我出现了头晕、耳鸣、眼前发黑的情况。”李女士觉得，教练根本没有针对她的实际情况制定训练计划或调整训练强度。她通过观察发现，其他学员的训

练项目和强度与她基本相同，但这些学员的体形、年龄、性别各有差异。

在一次尝试杠铃俯身划船动作时，教练示范了一遍后就让李女士直接从中等重量开始，结果做了几次她就感觉腰部传来一阵刺痛，原来受了伤。休养了很长一段时间后，她的腰伤还是经常复发。李女士后来才发现，教练是一名刚从体校毕业的学生，既没有资格证也没有任何带教经验。

孙先生也有类似经历，花1万多元报了3个月的私教课。课后教练在为

他拉伸肌肉时，他就感觉不适，“是那种岔气似的疼，但当时教练说正常。”孙先生又按照教练的要求连续上了几天课，多次向教练反映自己疼痛感加剧的情况，但教练都说没事儿。直到孙先生疼得受不了去医院检查后，才发现有两根肋骨骨折了。医生表示，这种情况就是由于不规范的拉伸动作导致的。孙先生找到教练询问，结果发现教练出示的资格证书是假的。教练表示，他并不知道自己拿的是假证，他也被培训机构骗了。

健身房更看重卖课

健身房数量越来越多，导致行业竞争日趋激烈，健身教练资质混乱、课程推销套路多、重销售轻专业等问题日渐突出。

“健身行业目前没有一套法定的从业人员职业准入资质制度。很多教练之前并没有医学或运动损伤方面的学习背景，随便找一些机构，经过短时间的培训就能够拿证上岗。普通消费者难以辨别这些证书的真伪，就会增加受伤的风险。”果壳网编辑、前北京安贞医院心内科主治医师代天医说。

“体能训练师考试内容很全面且难度较大。考核的内容包括客户的体能评估、运动处方设计、训练的适应性、运动技巧、安全紧急程序等。我有医学背

景，学了几个月的专业知识才通过考试。如果完全没有相关背景，可能至少得准备半年至一年的时间，并不是突击一下或经过几天的培训就可以的。健身教练其实是一个‘类医生’的职业，只有通过严苛、专业的培训，才能在帮他人训练时避免发生危险。”

资深健身行业从业者丁咚（化名）告诉记者，目前健身教练资格证书大致可分为：国内相关部门颁发的健身教练国家职业资格证书，国外机构如NCAA（美国大学体育协会）认可的4家健身专业培训认证机构颁发的证书，以及为迎合市场需求国内各种培训机构或公司发放的证

件。“这其中，业界比较认可的是前两种，这两种证书的培训和考核是比较严格的。”丁咚说。

“一些大型的连锁健身机构，非常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。”丁咚表示，“但并不是所有的健身房都有这么完善的教练审核机制，那些不规范的健身房为了盈利，更看重的是教练营销和拉客户的能力，市面上的许多培训机构，公开的卖点也是教大家如何用‘套路’卖课。”



去健身房“撸铁”已成为一种时尚。（视觉中国供图）

受伤后如何维权？

在健身房被教练练伤了，到底应该由谁负责？北京市常鸿律师事务所彭艳军律师认为：“根据民法典第1191条规定，用人单位的工作人员因执行工作任务造成他人损害的，由用人单位承担侵权责任。用人单位承担侵权责任后，可以向有故意或者重大过失的工作人员追偿。因此，若健身教练造成他人损害，通常应由健身房承担责任，健身房承担责任后，可以向健身教练追偿。”彭艳军进一步解释，对于一对一私教造成的损失，由于健身者本身往往不存在过错或过错程度较低，因此健身房通常应承担全部责任或主要责任。特别是如果教练没有相关资质，且健身房在聘请教练时也没有对教练的资质进行审核，存在主观过错，会加重健身房承担的赔偿责任。

“如果在健身房锻炼，开始时还是需要专业健身教练指导。健身之前应该有一次专业的身体评估，对于个人的病史如脊柱问题、心脏疾病也要有清楚的认知，在健身中避免对病患部位过度训练；告知教练自己健身的目的，在教练指导下有的放矢、循序渐进；更重要

的是要长期坚持。”北京水利医院创伤科副主任医师王耀辉建议，健身者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式，在运动前进行充分的准备活动，如跑跳热身、肌肉拉伸训练等，运动后应及时进行放松活动，以降低神经的兴奋程度、缓解疲劳，减少肌肉乳酸堆积，减少疼痛的发生。

健身行业需要专业教练，对于健身行业目前存在的种种乱象，北京体育大学运动人体科学学院教授周越建议：“健身是一种相对专业的行为，需要健身教练具备足够的知识水平和专业技能，才能帮助健身者制定合适的运动方案、纠正动作并提供运动防护和持久的健身陪伴督促。相关部门应加快建立更专业的健身教练培训标准和教练资质认证体系，形成一套法定的从业人员职业准入资质制度。此外，需要加强行业自律，鼓励健身行业协会的建立，设立从业标准和门槛、明确行业服务规范、建立从业机构和人员‘黑名单’等制度，推动整个健身行业的健康发展，让更多热爱运动的人能够更科学有效地健身。”

（北京晚报）

无锡日报报业大厦20KV变电所24小时值班服务及水电暖通维修服务项目公开招标公告

无锡日报报业大厦20KV变电所24小时值班服务及水电暖通维修服务项目已获批准实施，招标人为无锡日报报业集团，资金已经落实。项目已具备招标条件，现委托江苏建协全过程工程咨询有限公司对该项目进行公开招标。

一、项目概况：

1、招标内容：值班电工8人，水电维修工1人，暖通维修工2人。
2、服务期：一年。
3、服务质量要求：合格并满足招标人要求。

二、对投标人资格要求：

1、本次招标要求投标人应满足以下要求：
(1)投标人具有独立法人资格并经国家工商行政管理机关注册的企业；

(2)投标人未被“信用中国”网站(www.creditchina.gov.cn)列入失信执行人、重大税收违法案件当事人名单、严重违法失信行为记录名单；

2、本次招标不接受任何形式的分包和转包。

3、本次招标不接受联合体投标。

4、本项目对投标人的资格审查采用资格后审方式，资格审查标准和内容详见招标文件中的投标人资格要求，只有资格审查合格的投标人才有可能被授予合同。

三、招标文件的获取

1、招标文件每套售价：500元，现金支付，售后不退。
2、招标文件采用电子版形式发放，请自带U盘或提供电子邮箱地址。
3、凡有意参加投标者，凭以下材

料报名：

(1)企业法定代表人身份证，或法定代表人授权委托书及被授权人身份证原件。

(2)企业营业执照复印件。

(3)项目联系人联系方式及电子邮箱。

上述(1)–(3)复印件加盖公章并装订成册，在下面规定的时间和地点报名：2022年3月7日至2022年3月11日，每天上午9时00分至11时30分、下午1时30分至4时00分（公休日、节假日除外），江苏建协全过程工程咨询有限公司（无锡市蠡湖大道2018号7号楼616室，联系电话：0510-82835960）

四、投标文件递交的截止时间及递交地点详见招标文件。

五、逾期送达的或者未送达指定

地点的投标文件，招标人不予受理。

六、发布公告的媒介

本次招标公告在无锡新传媒网(http://www.wxrb.com)、无锡日报、江南晚报上发布。

七、联系方式

招标代理机构：江苏建协全过程工程咨询有限公司

联系人：邓工

地址：无锡市蠡湖大道2018号7号楼616室

电话：0510-82835960

电子邮箱：531117101@qq.com

招标人：无锡日报报业集团

招标代理机构：江苏建协全过程工程咨询有限公司

2022年3月7日