

有个说法不知道你听过没有?健康是1,学业、事业、家庭、爱情、财富等等是0,1如果没有了,0就只能为0,而不能成为10、100或是1000甚至更多。所以,在健康面前,财富、地位、爱情神马都是浮云。所谓“生命在于运动”,越来越多的人选择走进健身房,达到强身健体的目的。而对于初次接触器械,或是在短时间内减脂增肌的人群来讲,被称为“健康体能工程师”的私人教练离他们的生活越来越近了。

教你挑选私人教练



消费者:找到合适的私教不容易

私教走入人们的视野已经有些年头了,南京知名的健身房如金吉鸟、浩沙、英派斯等都配备了私人教练,为有需求的人群提供服务。记者了解到,在南京购买私教的一般是年龄在三四岁左右的成功人士,他们的身份多是公务员、会计师或商人。不同人群购买私教的目的也不一样。一般来说,三四十岁左右的女性上私教课的主要目的就是减脂塑形,改变形象,提升气质。根据身体阶段的不同还分为单纯的减脂,产前、产后恢复等。

然而,对这些消费者来讲,找到适合自己的私教却并不容易。从事自由职业的赵女士告诉记者,以前她想要让体重、体脂都相应减少,于是在健身房购买了私教课程。结果上一个私教的错误指导导致她不仅没达到减脂效果,反而由于练大重量器械而使得大腿变粗。直到后来碰到经验更加丰富的私教,才有了按照她的个人情况和需要制定的健身计划,并且在坚持照办之下达到了想要的效果——在十节私教课后,她从58公斤减到了52公斤,腰围也减了5厘米。

赵女士对此评价说,要在短期内达到减脂塑形的目的,如果靠自己蛮干或者想当然肯定是不行的,还是需要私教的专业指

导。然而,挑选适合自己的私教对初学者来说有点难度。

健身房:四要素“考察”优秀私教

记者了解到,南京知名的健身品牌金吉鸟、浩沙分别拥有30多名私人教练,充分满足会员对私教的需求。目前,这两家健身房给私教设置的准入门槛是须持有体育行业国家职业资格证书,相当于是上岗证。此外,专业的私人教练拥有私人教练资格认证证书会更好,一般是由亚洲运动及体适能专业学院(AASFP)或者国际健联IFBB韦德体系健美健身培训机构颁发。

怎么挑选优秀的私教呢?场馆建议,除了证书之外,会员还可以从以下四个方面“考察”私教的专业性:

- 1、在开始进行私教之前,一定要做身体测试,了解会员现在的身体状况和身体素质;
- 2、私人教练要与会员进行详细沟通,了解会员的生活习惯和训练目标;
- 3、私人教练要为会员解释他为你订制的健身计划;
- 4、执行健身计划时,私人教练会写下每堂课的训练目标,训练项目,组数以及完成情况,以便后续的回溯和调整。

一名私教告诉记者,想要挑选出一位优秀的私人教练,可以通过看他续课的多少来判断。这不失为一个妙招。
快报记者 彭凌梅

大学生青睐明道瑜伽培训



三百六十行,行行出状元。这句话真是一点没错,曾几何时,瑜伽教练并非什么热门的职业,从业人员一般学历也有限。而这几年来,随着人们对健身越来越重视,瑜伽教练开始成为不少高学历人才眼中的香饽饽,瑜伽培训也越发红火起来。作为南京老牌的瑜伽馆,明道瑜伽一直深受南京人的喜爱,在健身圈里有口皆碑,也难怪不少大学生选择明道瑜伽培训为自己的瑜伽事业保驾护航。

高学历人才偏爱瑜伽教练

高校的扩招和几年前席卷全球的金融海啸,促使众多大中专毕业生纷纷“跳水”瑜伽培训,做起瑜伽教练。可以说,2009年正是高学历人才大量涌进瑜伽行业的起始年。通过系统的瑜伽培训,这些大中专生能够避开与同专业学生的激烈竞争,轻松成为工作稳定、收入颇丰的瑜伽教练。而成为瑜伽教练的好处还在于,除了高额薪资待遇外,你还将拥有颇具弹性的工作时间以及广阔的发展空间。

发展到现在,瑜伽培训更加炙手可热了。因为瑜伽本身已是一种享受,将这种享受作为爱好

和一辈子的事业,并传达给他人,更是一种无可比拟的幸福。现在,想要投入到瑜伽事业中去的高学历人才越来越多了。明道瑜伽赵老师告诉记者,高学历人才在明道瑜伽培训班里的比重逐年增加,从今年的数据来看,可以说占到了80%的比重。就拿最近一期培训班来讲,10个学生中有5人是大学生,还有3人分别是高档会所的高管、工程师和行政主管。

明道瑜伽,优秀瑜伽师的摇篮

明道的瑜伽教练员培训已经开展了近5年,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。

值得庆幸的是,据明道介绍:到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,这是非常难得的!由于高就业率,现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员,还有很多健身房直接成为其对口单位,要提前挑选合格的人员,这就是明道培训的魅力所在!

明道瑜伽培训学院

明道瑜伽学院,让您引发自身的深层次改变,从无到有,真正成为一名技术、技巧与灵性相结合的高水平瑜伽导师

- 60天的体能开发
- +专业导师60天悉心教导
- +新课免费指导
- +个人特色课程指导

+100%就业率保证=合格瑜伽老师的保障
目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

免费赠送:VIP跟课卡、普拉提培训等等。

签署就业协议,工作无忧!

教练提高班:适合有提升要求的瑜伽教练,开班在即!



瑜伽学院地址:中山北路26号新晨国际大厦裙楼401

报名咨询电话:83209798 赵老师

咨询QQ:1511025072

明道專業 瑜伽會館

活动1

春季特惠

- 1、本月办理门店活动年卡, 免费赠送2个月会籍及高品质铺巾!
- 2、本月办理所有卡型, 均免费赠送汗蒸卡!

具体详情,请咨询相应门店

活动2

春季特惠

- 1、常温特价年卡1590元
 - 2、高温特价年卡1890元
- 健康成本低至130元/月(起)

明道长年招收**减肥班**学员,签约承诺,无效退款。TEL:83209798

- 鼓楼旗舰店:中山北路26号新晨国际大厦裙楼4楼 TEL:83209798 QQ:492417594
- 山西路精品店:中山北路188号蜂巢407室(宏图三胞对面) TEL:83345936 QQ:1486541422
- 新街口初始店:汉中中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁) TEL:84780003 QQ:1141950912
- 龙江旗舰店:龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面) TEL:86602958 QQ:790486168