

健身者急功近利, 私教一门心思赚钱, 都把运动风险抛脑后—— 健身安全, 谁来提前设置防线?



制定瘦身计划。“她当时身高1.78米, 体重50公斤, 她提出要再瘦5公斤。我直接让她走了。”李先生说, 如果按这个目标制定方案, 即便是最低强度的, 也可能让她在锻炼过程中休克。

“还有一次, 一位准妈妈要求半年内瘦10公斤。当时我帮她制定了详细的饮食和健身计划。”李先生说, 后来他发现, 准妈妈竟然饿着肚子来锻炼。“我当场朝她发了通火, 结婚穿不上婚纱又怎样, 这样搞可是会把命丢了的呀!”

李先生的话并非危言耸听。2014年7月, 17岁女孩张婉婷在参加沈阳一家健身俱乐部组织的减肥夏令营过程中猝死。夏令营的训练项目为每天上下午分别进行130分钟的高强度有氧运动, 晚上还有50分钟暴走, 学员还被严格控制进食。专业人士称, 在摄取热量及营养不足的情况下进行大量运动, 会造成肌蛋白分解, 极易引发暂时性的肝、肾功能失调, 甚至猝死。

对于一些女生为了追求短期瘦身效果, 听从一些私教加量加压训练的做法, 上海市全民健身热线首席专家, 上海体育学院运动科学学院研究生导师陆大江教授感到痛惜。他告诉记者, 正常人一天的运动量应在其体能极限的75%, 超过这个上限就会有危险。有实验观点指

出, 过高强度的运动甚至会影响女性的生育能力。

动机不纯的健身教练

健身者的急功近利, 正中一些健身教练的下怀。因为, 在一些健身机构中, 私教成了“销售”, 卖出多少课时, 直接影响其收入高低。只有健身者迅速消耗掉已购买的课时, 才能继续购买更多的。

业内人士马小姐透露, 第一年当私教时, 她一节课的价格是280元, 提成20%, 第二年涨到330元, 第三年500元。同时, 她的业绩压力也不断加大, 刚开始月指标一万元, 后来涨到三四万元。完成指标后, 才能得到10%到30%的额外抽成。所以, 私教们的心思完全不在教学上, 而在赚钱上。

“我曾听说这样一个荒诞的场景——不同的私教为了争抢客源, 完成销售指标, 不顾顾客的诉求是否合理, 当着顾客的面PK, 一个说三个月见效, 一个说一个月, 还有一个说一周就能见效, 可这种承诺往往代表超高强度的运动量, 完全不顾职业道德, 使得健身安全的最后一道防线失守。”资深私教李先生说。

私教不应当被健身者非理性的诉求牵着鼻子走。李先生说, 真正负责任的私教应当根据健身者实际的身体素质来设置健身目标。比如说减肥, 私教不仅仅是听她说, 想瘦多

少斤; 而是要根据她的身体素质评估她可以减少多少斤, 是减脂肪, 还是减重。如果是减脂, 重点是提高肌肉含量; 减重的话, 侧重有氧运动, 目标不同, 方案也会不同。

“再比如, 身材偏胖的学员如果要练一组俯身高抬腿, 我会很谨慎, 因为这个动作对跟腱的使用强度很高, 一旦蹬踏中动作发生变形, 非常容易摔倒发生跟腱损伤甚至断裂。”

健身, 应该是一个循序渐进的过程。陆大江指出, 在一些发达国家, 健身常识纳入到整个教育体系中。因此, 民众对于健身有一个明确而清醒的认识。而在我国, 这块内容的教育非常弱, 本来健身教练可以成为一个很好的渠道, 但是……

无孔不入的运动风险

可能很多人觉得, 运动风险, 乃至运动猝死, 离我们很远。但其实, 只要你正在运动, 这种风险就会一直伴随着你。

首先, 无专业人员陪伴的普通健身人群, 绝对不建议挑战极限。复旦附属中山医院心内科医生王翔飞表示, 运动锻炼的获益是长期的, 单次加大运动强度和运动时间的获益其实非常有限。

有两种方法可以判断自己的身体是不是到极限了。第一, 在健身过程中出现头晕、耳鸣、恶心、眼冒金

星、浑身发冷出虚汗等状况中的任意两项, 应立即停止健身, 务必通过慢走、深呼吸等调整身体节奏, 切忌马上坐下。第二, 一旦发现心率超过安全上限, 应及时停止运动, (220-年龄)×75%=安全心率上限, 其中220为运动标准心率数。

其次, 有一些人存在健身过度的问题, 由此引发的机体损伤并未立即显现出来。但这些因健身过度积累下来的隐患, 并不会随着时间的推移被身体消化, 反而会沉积在身体里, 并随着年龄的增长慢慢显现出来。比如过度减肥可能诱发骨质疏松, 过度肌肉锻炼, 极易导致拉伤及习惯性脱臼。

因此, 对于经常健身的人群, 资深私教李先生建议, 每年在健身之余参加一至两次的健身理疗, 及时排查与缓解由于过度健身带来的各类问题。

最后, 并非所有人都有报名参加私教课程的必要。如果想减肥, 先测一下自己的BMI指数。(BMI)=体重(kg):身高(m)二次方。一般BMI超过23的亚洲成年人被认为是超重, 低于18.5则是过瘦。

想塑形的女生可以参考腰臀比, 即腰围和臀围的比值。亚洲女性的臀围数值在91.66厘米左右, 腰围在65.79厘米左右, 即女性腰臀比值在0.71上下时, 完全不必通过健身来改善身材。

135分钟的高强度有氧运动加上40分钟的无氧运动, 夺走了20岁上海女孩的生命。上周, 这条新闻引发了一场针对健身房私教的乱象大起底。

事实上, 私教乱象只是这起悲剧发生的背景。问题的症结在于, 在一味追求健身效果和效率的风气中, 无论是普通健身者还是专业的健身教练, 都把“运动风险”这四个字抛到了脑后。

急功近利的健身者

“有氧搭配无氧的方案常见于减肥计划中。”资深私教谭先生之前接受记者采访时, 曾对这起意外做出如上判断。谭先生表示, 从健身时间上看, 这名女生有非常强烈的迅速出成绩的想法。而众所周知, 无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动, 对于心脏的压力比有氧运动更大。

在另一位资深私教李先生看来, 现在有些女生为了身材, 为了减肥, “简直连命都可以不要。”李先生说, 曾经有一位平面模特请他

“经典不能丢, 但必须有突破”

89年老回力鞋谋求升级

本报讯 (记者 叶薇) 红白配色、简单轻便的款式, 一度在好莱坞明星脚下成了全球“尖货”……有89年历史的民族品牌“回力”鞋昨天启动品牌升级战略, 不仅推出经典款的中高端产品, 还亮出了四款智能穿戴概念鞋。同时, 启动“终端直供平台+电商平台”的营销新模式, 全力打造新国货品牌。

曾被誉“国民球鞋”

过去, 回力鞋是名副其实的“国民球鞋”, 近5年实现了约1.8亿双的销量。从2008年起, 借着世博会和奥运会的热潮, 回力鞋迅速走红, 越来越多的好莱坞明星开始穿中国的回力球鞋。一时间, 回力球鞋在国外成了“香饽饽”。中国的回力鞋从国外火回了

国内, 这让当时正在寻求转型的回力鞋业欣喜不已。

经典款式国外走红

“当时我们主要目标是改变产品单一的状况。比如受海外明星追捧的是回力最经典的款式, WD-2田径鞋产于上世纪70年代初, WB-1篮球鞋也是经典老款, 在上世纪八九十年代里红极一时, 在回力的总销售里占到超过70%。过去, 一双同一款式的鞋子可以卖上十年甚至更久, 但现在已经不可能。”

因此, 回力逐步试行以授权经营方式开展产品多系列多品种的拓展, 快速丰富了回力产品线。目前回力每年都会推出不同的新款, 总计开发出200多个系列,

5000多个款式。2015年回力产品在市面上的销量达到了6000万双左右。

向中高端产品延伸

“产品多样化了, 但品牌价值并不高, 多以50元至100元的单价居多。”上海回力鞋业有限公司党委书记周炜坦言, 必须为老品牌赋予新内涵。新出炉的品牌计划中, 回力产品的设计与开发向中高端延伸, 做“精”回力产品。以红白鞋系列为主的产品升级换代, 从用料、工艺和设计上均有突破, “经典不能丢, 但必须有突破。下个月会逐步在体验店和线上旗舰店逐步铺开新产品, 单价在200元至500元间, 我们的产品品质不输阿迪、耐克。”

东航招空乘万人来竞聘

不限性别地域户籍 年龄可“超”至32岁

本报讯 (记者 金志刚) 昨今两天, 东航在上海进行史上最大规模的乘务员、航空安全员招聘会的初试, 近万名俊男靓女期待从这里“圆梦蓝天”。

报名人数近万超预期

由于今年东航的乘务员、航空安全员招聘会的招聘对象不限性别、不限地域、不限户籍, 并且首次将年龄上限由原来的25周岁拓宽至32周岁, 这次上海站的报名应聘人数达到9498人, 超过预期。报名应聘者有在校学生、职场精英、退伍军人等人士, 其中不乏已经婚育的女士和之前当过空乘的应聘者。

东航目前机队规模超过560余架, 年旅客运输量达1亿人次, 是全球第七大航空公司, 到2020年, 东航机队规模将增至800架以

上, 这也提升了客舱人力资源需求。未来5年, 东航每年预计招聘乘务员、航空安全员人数都将达到3500人左右。

年龄放宽主打服务牌

东航招聘负责人表示, 这次报名的26周岁至32周岁的应聘者就有1874人, 如果按以前的招聘政策, 他们是超龄的, 但现在情况就不一样了, 从航空公司的角度来说, 相比刚刚毕业的学生, 职场人士有一定的社会阅历, 职业稳定性较强, 待人接物、为人处世方面更加成熟, 服务意识较好。从应聘者角度来说, 此次年龄的放宽不仅为他们增加了择业的机会, 同时他们对乘务职业也将会新的认知, 乘务并不仅仅局限于年轻、漂亮, 还需要的是成熟、稳重和具有服务意识。

今日天气 7月17日 周日 上海 25~33°C 多云转雷阵雨, 风≤3级 昨天温度实况 23.7-28.7°C		空气质量指数 AQI 120/轻度污染 PM2.5 91.0 微克/立方米 (上海环境热线截至上午10时)			
日照指数 1级/弱 (不需要防护)	感冒指数 1级 (不易感冒)	晾晒指数 上午4级(不适宜) 下午4级(不适宜)	空气湿度 今夜95% 明日65%		
7月18日周一	7月19日周二	7月20日周三	7月21日周四	7月22日周五	7月23日周六
多云到阴有 阵雨或雷雨 25-31°C	阴到多云有 阵雨或雷雨 26-32°C	多云, 午后到夜里 阴有阵雨或雷雨 25-33°C	多云, 午后局部地 区阴有阵雨或雷雨 27-33°C	多云 26-34°C	多云 28-35°C
上海明日部分区县温度预报 徐汇区 26-31°C 奉贤区 25-31°C 闵行区 25-31°C 松江区 25-31°C 嘉定区 25-31°C 金山区 25-31°C 宝山区 26-31°C 青浦区 25-31°C 浦东新区 25-31°C 崇明县 25-30°C			长三角城市 南京 雷阵雨 24/32°C 扬州 阴 24/32°C 泰州 阴转雷阵雨 24/32°C 镇江 雷阵雨 24/32°C 南通 多云转阴 24/32°C 常州 雷阵雨 25/32°C 无锡 雷阵雨 25/33°C 苏州 多云转雷阵雨 24/27°C 湖州 阵雨转中雨 24/34°C 嘉兴 雷阵雨转中雨 25/32°C 绍兴 阵雨 26/33°C 杭州 阵雨转中雨 25/31°C 舟山 阵雨 25/31°C 宁波 阴转雷阵雨 26/32°C 台州 阵雨 27/31°C 温州 阴转阵雨 26/30°C		
世界部分城市 伦敦 多云 17/23°C 巴黎 多云 13/25°C 法兰克福 多云 11/25°C 罗马 多云转晴 17/26°C 雅典 晴 23/33°C 莫斯科 中雨 20/29°C 卡拉奇 晴 28/31°C 东京 多云转小雨 21/29°C 曼谷 雷阵雨 26/33°C 新加坡 雷阵雨 25/33°C 河内 雷阵雨转晴 28/36°C 开罗 晴 24/38°C 旧金山 晴 12/18°C 纽约 晴 23/32°C 悉尼 小雨转晴 11/22°C 首尔 中雨 22/25°C			(本栏气象信息由上海中心气象台今上午8:00提供)		