

健身训练要有专业靠谱的师傅 “雅思”“托福” 你的教练考了吗？

文体社会

健身有风险，入会需谨慎。在一连串的健身房事故之后，安全健身成为一个关键词被热议。你的教练，有没有通过“托福”和“雅思”呢？圈内的行话说，CPT 和 CSCS 算得上是健身领域的托福与雅思。CPT 服务于健身房的广大市民，CSCS 则专注于专业运动员。“就像出国留学，雅思和托福成绩虽然不能保证你一定被心仪的学校录取，但至少比较客观地反映了你的英语成绩。同样，这两个证书也需要上机考试，体现了国际标准体能教练的业务水平。”上海体能协会常务工作负责人王屹透露，上海拥有这两项证书的教练约七八十人，全国不到四百人。今天，让我们走近王牌体能教练的日常——



潘淳浩(右)带训上海现代五项选手许运祺(中)

私人订制 老阿姨不瘸了

杨煜算得上是“皇帝的女儿不愁嫁”。工龄 16 年，又有 CPT 证书在手。“当时是上机考试，电脑打分，所以不可能有投机取巧的机会。当年报考 CPT 人数近几百人，而通过率才 20%。”

早上 6 时 45 分，杨煜早早来到健身房，翻看着电脑系统里的学员资料。7 点，一位新学员将加入“星之健身”的大家庭。杨煜的首要工作，就是为学员做健身风险评估。“他的家族史，他是否有冠心病风险，他是否久坐不动，这些都要用来评判他的运动风险等级。”杨煜透露，一些资质浅的教练员在客户已经疲劳的情况下，一味鼓励他尝试新动作，或加大难度，就会加大运动风险。

健身最大的隐患是什么？一些健身者对自身的身体条件不太

了解、急于求成；一些初学者看了网上的一些健身教学视频，自己就想尝试……杨煜指出这是非常不可取的，“视频里的教练一般都有 7 年以上系统的训练，具有扎实的基础。而初学者在缺少一定的基础训练的情况下，就做一些高难度动作，肯定会出问题。”他总是劝学员们要慢下来：“就好比一辆 1.0 排量的汽车跟专业的卡丁车比速度，它们完全不在一个水平上，如果盲目地去比甚至车也会开坏。”

学员在做动作之前，杨煜都会亲自示范，告诉学员做这个动作的要领。他更在意学员的运动能力提高，而不是运动量的提高。有人今天硬拉做了 20 公斤，经过一段时间的训练之后，能做到 30 公斤的时候，杨煜就感到非常高兴。在他带教的学员中有一位特殊学员——60 岁的阿姨。她的膝关节

严重积水，走路一瘸一拐。杨煜向其医疗团队了解病情后得知，由于她的膝关节软骨、韧带并没有破坏很大，可以通过健身的方式来治疗。他分析得出结论：下肢三个关节力的分配出现了问题，导致局部压力过大。上了 50 堂课之后，老阿姨走路姿态改善了，爬楼梯也不再扶着楼梯了。

杨煜说自己是幸运的。身为昔日的国家田径队短跑运动员，他自 1997 年退役后就开始从事大众健身和体能训练工作，并一路看着其蓬勃发展。杨煜的月收入也从先前的 4 千涨到现在 2 万。健身，健康地健身，已深入人心。

学术支持 拼身体讲科学

潘淳浩说自己有“金字招牌”。念本科主攻人体科学，积累了学术背景。后期工作中，又丰富实践经



健身教练杨煜指导学员

相关链接

CPT 证书 美国体能协会于 1993 年开发的证书。它专门为那些在各种环境下（包括健康/健身俱乐部，健康中心，学校和客户的住所等）给客户的一对一服务的专业人员设立。考试将全面的考察相关的知识与技能，这既包括热爱运动和习惯久坐的健康客户的个人训练，也包括有特殊要求的训练。今天，世界上超过 9600 名健身专业人士持有这个著名的证书。

CSCS 证书 美国体能协

会组织当今体能训练界著名专家、学者和教练员于 1985 年创设，旨在评定和检验体能训练专业从业知识和水平的证书。经过近三十年的不断发展，CSCS 证书已经成为国际上应聘体能训练专业岗位的必备证书。

继续教育 CPT 和 CSCS 证书三年为一个周期。所有持证教练每年都需要进行继续教育，获得相应学分，以获得下一个周期的有效证书。

验。“考 CSCS 证，是因为这个证书分量很重，如果要从业体能方面的工作，这是全世界最过硬的。”眼下，潘淳浩是上海体育职业学院竞技运动队的体能教练，他的工作是帮助运动员提高运动表现、防伤防病。

教练员分为一线教练员、二线教练员、三线教练员，潘淳浩告诉记者，在专业水平上他们的差异并不大，一、二、三线主要是针对所执教的运动员的年龄而言，一线教练员执教的运动员目标是参加全运会、亚运会、奥运会，年龄一般在 15 岁以上。而二、三线教练员所执教的运动员，他们的年龄一般在 15 岁以下，这些小运动员尚处在基础阶段，需要对他们进行长期发展规划，而不是就单练专项。

作为一线教练员，潘淳浩目前带训上海现代五项队，已小有名气的许运祺就是他的学员之

一。运动员们训练时，潘淳浩不光靠眼睛观察与运动员交流，他还会借助专业的体能仪器，通过仪器进行及时的数据反馈，“这种方法更直接有效，这样一来我就可以把更多的注意力放在运动员其他的细节方面，这样可以提高训练效益。”运动员训练是一个细水长流的过程，全运会、奥运会都是每隔 4 年举办一次，因此需要一个长期、稳定、系统的训练过程，才能在比赛中达到最佳的运动表现。当运动员身体状态不佳时，潘淳浩会相应地减少运动负荷。“要去全运会、奥运会拼一拼，但一定要用身体科学地去拼。”

健身，是一门学问。健身，不可盲目。如果幸运，有一位靠谱的师傅，定能事半功倍，再无后顾之忧。

首席记者 华心怡
实习生 陈慧琴

皮肤瘙痒有办法

俗话说：“疼不死人痒死人”，皮肤瘙痒，痒在表皮，根在内毒。如果把痒比作草，那么毒就是草的根，割草不除根，春风吹又生。

湿疹、皮炎、过敏、荨麻疹、手足体癣、皮肤样癣等共同特点是瘙痒难忍！置之不理，痒得钻心；经常搔痒，极易抓破皮肤，造成溃疡、感染、增生、瘙痒区扩大、蔓延，形成顽固性奇痒等！瘙痒，是原因比较复杂的皮肤反应，起初，皮肤表面会有丘疹、疙瘩、风团、皮肤干燥、脱屑、奇痒等现象，可分布在全身或局部，若初期未重视，可能导致瘙痒反复发作，越痒越抓、越抓越痒、灼热难受，更难祛除。（摘自2011年9月《家庭医生》）

由长春净肤堂皮肤病研究所生产的“净肤霜、净肤液”等系列产品配方独特，针对皮肤瘙痒反复发作的特点，外用涂抹在皮肤瘙痒处，有效活性成份可快速渗透到皮肤下，止痒、消除痒感、滋润皮肤，而且还有一种凉凉的感觉，很舒服！净肤霜针对性强、简单方便、无刺激，遭受反复皮肤瘙痒困扰的人群均适用。

（吉）卫消证字2015第0001号 上海市宝山区净肤堂卫生用品商店 广告

本市宝山区呼玛路754号净肤堂有售，也可到店免费体验、免费试用。全市免费送货，货到付款。详情请拨打021-56468011

险胜江苏 最佳开局 上海男篮三连胜

三连胜！上海男篮打出了近几个赛季的最佳开局。

不过，前两场疯狂得分的势头昨天被主场作战的江苏队遏制，上海队昨天仅得到 86 分，而上两场比赛上海队分别得到 123 分和 110 分。

江苏队一直上海队难缠的对手。上个赛季，上海队主客场均负于江苏队。昨天再战，两队争夺非常激烈，双方力拼防守，争抢中上海队中锋张兆旭和对方外援差点发生肢体冲突。上海队除开赛时一度落后外，大多数时间都比领先。战至第 4 节还剩 7 分 40 秒时，上海

队领先对手 17 分。眼看比赛将进入垃圾时间，场上风云突变。此后的 5 分钟上海队谁也没进球，被对手打了一个 13 比 0。到终场前不到 3 分钟时，上海队只领先对手 4 分。上海队连叫两个暂停后，刘晓宇命中三分止住颓势，弗雷戴特连得 4 分帮助上海队以 86 比 79 险胜江苏队。

十几分的优势转瞬即逝，这在前两场比赛中也曾发生过。上海队目前这种快速推进、快速出手的打法，遇到投篮不顺时如何调整节奏，是上海队将要重视的问题。毕竟，这三场遇到的都不是

CBA 一流球队，如果打强队仍是这样起伏不定，要获胜将会非常困难。

不过，上海队昨天的防守还是很成功，特别是整体防守给了对手巨大压力。上海队在篮板不占优、失误比对手多的情况下仍能获胜，主要是靠防守将对方的进攻成功率压得很低。主教练刘鹏昨晚赛后说：“这场比赛能拿下，主要是我们防守做得很好。”

上海队外援弗雷戴特昨天依然神勇，他砍下了 35 分，是本赛季唯一平均单场得分超过 40 分的选手。

本报记者 王志灵