编辑/文丽娟 美编/高 岳 校对/张胜利 法治日报

## 拉伤发烧都得坚持 住宿环境恶劣饭少难吃

# “减肥训练营成了魔鬼训练营”

□ 本报记者 孙天骄

“看!我们的学员多投入,夏天就快到了,赶快加入我们,动起来!”

4月16日,北京某减肥训练营里,一场直播正在进行,工作人员一边浏览弹幕一边激情解说,直播的画面里是做着动作喊着口号的教练和前排的“优秀学员”。没有完全进入画面的,还有四五十名身形各异的学员,他们跟着教练的指令挥手、跑跳,可没多久,就有人跟不上了,在原地站着休息。

《法治日报》记者在这家训练营看到,墙壁上贴着“管住嘴,迈开腿”“要么瘦,要么死”等标语,其中一面墙上挂满了学员减肥前后的对比照,有的宣称“减重200斤”。

随着“体重管理年”的正式启动,各地掀起减肥热潮。一些机构推出封闭式减肥训练营,打着“度假式减肥”“封闭集训”“高效瘦身”等旗号,让不少有减肥需求的消费者心动不已。

但现实中的减肥训练营真如其宣传的那样“有效”“高效”吗?记者对此展开调查。

### 虚假宣传

22岁的龙清是广东人,身高1.75米,体重314斤。去年8月,他大学毕业后找工作因身材四处碰壁,面试官甚至问他:“你体重基数这么大,上班会不会有影响?”

龙清下定决心减肥,经过多方对比,他选择了广东惠州一家减肥训练营。“原本选的3人间,报到当天进门一看,不仅味道冲,而且到处都是垃圾,床铺也乱七八糟,和之前宣传的‘酒店式住宿’环境完全不同。”他无奈加钱升级成双人间,总计花费6980元报名了一个周期(28天)。

正式训练开始后,龙清发现和对方宣传不符的情况还有很多:训练场地在居住地附近一个小区的自建小平层里,面积约100平方米;器械是一些常见的跑步机、椭圆机等,一周课表中除了有氧训练外,还有一节羽毛球课和一节游泳课,此前宣传的乒乓球课等“不翼而飞”;游泳课场地距离较远,学员只能自己想办法过去,要是没车,就得花钱打车;上羽毛球课,得自己租球拍,费用是一节课20元。

“对方宣传时说‘一对一辅导’,实际上根本做不到。”龙清说,上课打卡就是走个形式,自己300多斤,教练用一句“你现在的身体情况不适合去跟课”就把他打发了,也不给他安排其他训练,更别提专业指导,“我只能自己琢磨着去做器械训练,根本没人指导”。

龙清的室友在力量区训练时,向教练请教器械使用方法,教练竟说“教你用可以,但要收费,你得花钱报私教课”。

记者以“想报名减肥”为由,实地走访了北京市多家减肥训练营,发现“货不对板”的情况并不鲜见:部分训练营在宣传时打出“五星级酒店标准”等噱头,实际训练与住宿环境却很差。一些训练营宣称有专业营养师专职搭配饮食,实际却只是由几个阿姨炒大锅菜,且饭菜量少又难吃,食材也多是冷冻肉等,无法满足学员大强度训练的能量需求。

一家位于北京延庆自称“奢华营地”的减肥训练营,最高收费28800元一个周期(28天),其工作人员发来的宣传资料显示“超百亩超大园区,京城占地最大训练营”。但记者实地走访发现,所谓的园区主要是指与训练营合作的两家酒店加起来的占地面积,实际属于训练营的只有两间酒店会议室改成的健身场所,面积在70平方米左右,一间放置着四五台跑步机、椭圆机和哑铃;一间有几名学员正在上课,仅一名教练在台上做着示范动作,台下没有教练在旁监督学员动作是否到位。

### 合同陷阱

在广东惠州那家减肥训练营减重期间,一个周期内,龙清只瘦了10斤,远远没达到减重协议定下的“原体重8%”的目标。他找机构请求退费被拒,对方的理由是“你不坚持上课打卡导致的”。

1个月后,龙清又去广东东莞报名了一家减肥训练营。这里的价格相对便宜,双人间4980元一个周期,他一口气报了6个周期(约半年)。距离营期结束还有几天时间,龙清减下来的体重与签约时约定的33%(第一个周期8%,之后每个周期5%)还是有一定差距。

“所谓的‘签约减重’根本就是个陷阱。”龙清说,这是他从两段训练营经历中总结出来的经验,身边没有一名学员因为没达到签约体重而获得退款。

来自江苏南京的刘彩身高1.6米,体重92.8公斤。去年5月,她在当地报名了一家减肥训练营,签合同时,她也和机构签了一份“签约减重”协议。

“根据协议,乙方承诺第一周期减重甲方体重10%至15%,第二周期减重甲方体重9%至10%,第三周期减重甲方体重8%至9%(以此类推,最低包含6%),如未达标将继续免费训练。”刘彩说,但在实际训练过程中,这条约定形同虚设。训练营有带班教练和总教练,带班教练平时会和学员搞好关系,如果到期后没达到合同目标,总教练就会让带班教练用各种话术忽悠学员,这时带班教练就会打感情牌,说一些“咱们关系这么好,你别让我难做”之类的话。

29岁的上海市民吴月,最重时体重达292斤。她花4.2万元在当地一家减肥训练营报名了6个周期(每个周期28天)。

在营时间久了,吴月发现诸多不合理处:交费签约时,销售人员只告知减肥量,实际新人首月应减8%,后续每月5%,吴月合同本应是33%,却只签了30%,等她发现时合同已签无法更改;后期“掉秤”慢未达标,班主任要求其签废除合同文件,称是为班级荣誉和绩效,而签了后就无法享受合同约定的延期减重周期和退费权利。

记者调查发现,除“签约减重”条款形同虚设外,一些减肥训练营还会在签约时规避自身责任,拒绝退费,如规定“因学员个人原因导致提前退营,概不退费”。而实践中,到底什么算是“学员个人原因”,按照合同“解释权归营方所有”。

### 安全隐患

记者在北京顺义一家减肥训练营走访时看到,操课进行过程中,一名体形较大的女士坐在训练室门口,嘴唇苍白。

一名学员走过来问她“怎么了”?该女士说“好像有点低血糖,头晕,老师让我在这坐着休息”。离这名女士不远处有一名监课教练,对方听后没有任何反应。而此时,听到女士情况的另一名工作人员也置若罔闻,继续向记者介绍:“我们的教练都非常专业,如果学员动作不标准,都会及时纠正,还会时刻关注他们的实时心率……”

多名受访者反映,其参加的减肥训练营里,一些教练极不负责任,专业度不高,甚至有17岁的同期学员,在营期结束后直接留下做了助理教练。还有学员反映,教练在营内“一手遮天”,和教练搞好关系就能在打饭时多给饭,训练时能偷懒,因此有学员应付不了高强度训练时就去讨好甚至贿赂教练。

记者调查发现,减肥训练营里,“教练只顾上课,学员机械跟练”的情况很常见,且一些训练营并未根据学员情况作针对训练计划,导致学员身体不适乃至受伤的情况时有发生。多数训练营不具备急救设备,且因训练营多地处较偏远的村镇地带,周边医疗设施并不完善,一旦发生意外,伤者很难得到及时有效的救治。

浙江人梅好今年27岁,身高1.67米,体重超过200斤。今年1月,她花1万多元在杭州一家减肥训练营报名3个周期,还额外购买了100节私教课,总费用近5万元。

但高昂的学费并没有让她得到预期的回报。训练营课程安排不区分学员体重,要求所有学员完成相同动作。梅好作为大基数学员,在一个周期还未结束时就拉伤了胳膊,但教练不顾其伤势,强制要求她完成动作,导致她的胳膊伤势愈发严重,至今仍未好转。

第二个训练周期,梅好因高烧近39摄氏度,向教练请假回房休息却被拒绝,只同意让她坐在训练室休息区。“当时我发烧浑身发冷,休息区特别通风,越坐越难受。”梅好回忆道,直至她提出“退营”,教练才松口让她回房休息。

“我花了这么多钱,入营前除了体重,其他都好好的,在营里却又发烧又受伤。减肥训练营成了魔鬼训练营。”无奈之下,梅好决定退营,此时她还有价值3万余元的课程和营期未履行,但对方拒绝退款。目前,梅好已起诉该训练营,希望能通过法律途径维护自己的合法权益。

(文中减肥人士均为化名)

漫画/高岳

# 明确减肥训练营开办条件和资质要求

□ 本报记者 孙天骄

近日,《法治日报》记者调查发现,一些减肥训练营在实际经营过程中存在各种问题,如部分训练营在宣传时打出“五星级酒店标准”等噱头,实际训练与住宿环境却很差;一些训练营签订的合同存在诸多“霸王条款”,如承诺“签约减重,无效退款”,却要求学员不能有任何违反训练营规定的行为,即便学员符合规定但未达到减重目标,也会以各种借口拒绝退费;部分教练甚至没有相关资质却上岗教学;安全保障机制不完善等。

减肥训练营中存在上述问题是否违法?相关乱象该如何治理?记者就此采访了华东政法大学经济法学院副院长任超、广和律师事务所高级合伙人尹玉。

**记者:从法律角度看,减肥训练营属于什么性质的机构?其开办和经营应该具备怎样的资质?**

**任超:**减肥训练营属于一种跨领域的营利性服务机构,其性质主要由其所提供服务的具体内容决定,通常涵盖健身服务、教育培训、营养咨询、住宿餐饮,甚至可能涉及医疗健康管理等多个方面。

减肥训练营因涉及复合性经营内容,需根据实际业务范围获取相应资质与完成备案。在基本法定资质方面,依据公司法、《市场主体登记管理条例》,所有经营活动都必须依法注册登记,办理营业执照,且营业范围要涵盖“健身服务”“营养咨询”等相关内容;若提供统一餐饮服务,无论是否收费,都需依据食品安全法办理食品经营许可证;对于提供住宿、沐浴、集体活动等服务的封闭训练营,则应按照《公共场所卫生管理条例》申请公共场所卫生许可。

在专业类从业资质上,依照体育法、《国家职业技能标准》,负责体育健身指导的教练员必须具备相关国家职业资格证书;根据食品安全法、《营养指导员专业技能考核指导标准》,承担营养饮食指导的配餐人员须具备注册营养师证书或营养指导能力。

此外,还有其他备案类程序。部分城市如北京、广州,会对健身机构实行行业管理备案,需由体育部门审批或进行行业协会注册;而封闭运营场所必须符合消防法要求,完成消防安全备案,接受日常安全监督管理。

**记者:减肥训练营实际条件与宣传不符、缺乏安全保障措施等问题,是否违法?**

**尹玉:**从民事角度看,其虚假宣传、利用格式条款及其他不合理条款减免责任等行为,可能涉嫌违反民法典、消费者权益保护法、广告法等法律规定。

除了民事侵权,若训练营聘请未取得国家认可资格证书的人员提供须具备许可或资质的服务,属违规从业。若在训练过程中引发学员身体伤害,甚至恶意体罚和暴力对待学员,相关机构除了在民事范畴需承担安全保障责任外,也可能触犯治安管理处罚法相关条款,面临罚款、拘留等处罚。更为严重的情况下,一旦发生人员伤亡,涉事教练可能构成刑法规定的“故意伤害罪”乃至“过失致人死亡罪”,可依法对涉事教练、训练营相关责任人员追究刑事责任。

**记者:如何看待减肥训练营合同中常见的“霸王条款”?例如限制退费、免除自身责任等,在法律上如何认定其效力?**

**任超:**减肥训练营合同中此类条款常见的表现形式包括:限制或拒绝退费条款,如“签约即视为消费,不予退费”“只要签署合同,无论是否入营或参加训练,概不退费”“减重目标未达成不予退费,除非患重大疾病”等剥夺消费者就瑕疵服务的解除权条款。

免除自身责任的免责条款,如“学员在营期间出现意外伤害、身体不适,与本训练营无关”“因训练、饮食等引起的不良反应,营方概不负责”“任何医疗费用或因伤致残、死亡由学员自行承担”。

不合理附加条件限制权利条款,如“未达到减重目标者不得退费,除非出示三甲医院开具的特殊疾病证明”“需提前30天申请退营且经批准方可退款”“退款需扣除服务费、管理费、床位费、营养费等高额费用”。

“全权解释权”条款,如“本合同的最终解释权归训练营所有”“训练营保留一切条款最终解释权,并有权随时修改合同内容”。

上述条款均涉嫌单方决定合同履行条件、限制消费者变更或解除合同的权利。这类条款往往剥夺了消费者的基本权利,如知情权、解释权和依法解除合同的权利,应被认定无效。

**记者:如果学员健康因为不当训练出了问题,教练及训练营分别需承担怎样的法律责任?**

**尹玉:**减肥训练营中存在教练资质造假、缺乏专业资质或未经专业培训即从事教学的情形,首先违反了消费者权益保护法第八条规定的消费者知情权与安全保障权,消费者有权了解其接受服务的真实情况,包括服务人员的资质和能力,亦有权获得人身和财产安全不受损害的保障。其次,若教练伪造或虚构其专业资历,还可能构成对消费者的欺诈行为,消费者因此受到损害的,有权要求“退一赔三”。

此外,若训练营在明知或应知教练不具备健身指导、营养管理、康复训练等专业能力的情况下,仍安排其上岗从事相关教学活动,一旦导致学员发生人身损害,根据民法典规定,即便教练并非正式雇员,而是以合作、挂靠等形式提供服务,只要其在训练营的管理、安排下对外履职,训练营作为组织方亦可能被认定承担责任,尤其是在未尽到对教练资质审查、培训、监督等必要管理职责的情形下。

如果训练营有伪造教练资质或证书的行为,若情节严重,还可能涉嫌刑法所规定的伪造国家机关公文、证件、印章罪,从而面临刑事责任。

**记者:针对减肥训练营存在的诸多乱象,您有何治理建议?**

**任超:**相关部门应明确减肥训练营的开办条件,包括场地设施安全标准,例如训练场地的空间大小要满足人员活动且无安全隐患,器材要符合国家安全质量标准并定期维护。人员资质方面,教练必须具备专业的健身教练资格证、运动营养师资格证等相关证书,并且有处理突发健康问题的能力和培训经历。行业协会应定期开展教练资质认证和培训,确保其具备足够的专业能力,避免因资质问题引发安全隐患。可以出台针对减肥训练营行业的地方性法规,对广告宣传、服务合同、收费标准等方面进行明确规定。

加强对行业的监管,杜绝无资质机构进入市场的情况,确保市场的合规运营。对减肥训练营进行价格监管,防止出现价格欺诈、乱收费现象。要求训练营明码标价,对于套餐内容、额外收费项目等进行清晰公示。

减肥训练营应完善学员健康档案,全面落实规范的入营体检,确保学员身体条件适合参与高强度的训练;应配备专业的医护人员,确保在发生突发情况时能及时处理,并为学员购买必要的人身保险,保障其健康安全。

**尹玉:**推动行业自治,鼓励行业协会、头部平台、相关经营者等共同参与规则制定和标准建设。可以从服务流程管理、信息披露、合同文本规范、人员培训管理等方面入手,研究发布符合行业发展实际的自律规范和服务指引,推动形成“服务有标准、行为有边界”的行业运行机制。

建立消费者评价反馈机制和投诉处置平台,完善企业信用记录公开制度,强化经营者对服务后果的责任感和敬畏心,在制度设计上推动构建“优胜劣汰、诚信守法”的市场生态。

加大对消费者的宣传引导力度。减肥服务的专业性较强,公众普遍存在信息不对称问题,极易被“快速见效”“包瘦不反弹”等虚假宣传所误导,陷入非理性消费。因此,需由主管部门牵头,借助主流媒体和新媒体平台,面向社会广泛普及科学健康的体重管理知识、合法合规的消费维权渠道以及识别非法服务行为的常识和方法,提高对虚假承诺和非法服务行为的识别能力。同时,应鼓励消费者积极举报违法违规行为,为监管提供线索,为行业治理注入社会监督力量。

从业者说

# 忽视个体差异高强度训练易损害学员健康

我叫Jerry,担任专职健身教练已有近10年时间,曾担任过某知名全国连锁健身机构减脂营培训人和北京区域负责人。

市面上的减肥减脂方式目前大致分为三类:一类是网络上的知识分享;一类是常规的健身减脂;还有一类是封闭式减肥集训营,它能在短时间内帮人达到瘦身效果,因为有明确的方案,通过大量运动和饮食控制来实现目标。不过,封闭式减肥集训营比较极端,适合体重基数大、健康已经受到影响、意志力薄弱且渴望短时间看到结果的人。但它也存在不少问题,比如后期难以坚持,容易“反弹”等。

在我看来,一个专业的教练,尤其是能够指导学员进行封闭式全流程训练的教练,至少应具备国家认证的“国职”基础教练认证、国际四大证(ACSM、NSCA、ACE、NASM)等。然而,现实中很多减肥机构的教练并不具备这些专业资质。很多减肥机构为了降低成本,聘请教练时门槛较低。

这些不专业的教练在教学过程中会带来一系列问题。由于缺乏专业知识,他们在制定训练计划时往往没有科学依据,只是按照固定的课程模板上课。例如,在单车课、蹦床课、舞蹈课和功能训练课等课程中,教练可能只是机械地带领学员完成动作,而不考虑学员的个体差异。对于大基数学员来说,他们的身体承受能力和运动基础与小基数学员有很大不同。大基数学员在进行蹦跳等高强度运动时,如果教练不专业,不能及时纠正动作,学员的膝盖、髋关节和脚踝受伤的风险会大幅增加。随着时间推移,学员可能出现关节性炎症,对身体健康造成长期损害。

从身体代谢方面来看,肌肉是人体最大的代谢器官,它对维持基础代谢起着关键作用。在减脂过程中,如果大量进行有氧训练,同时过度控制饮食,又不进行力量训练,会导致肌肉流失,基础代谢随之下降。这就是为什么很多学员在训练营期间体重下降明显,但一旦恢复正常饮食,体重就迅速反弹,皮肤也变得松弛。因为基础代谢降低后,身体消耗的热量减少,即使摄入和以前相同的食物,也更容易堆积脂肪。

从关节保护的角度来说,肌肉对关节有着重要的保护作用。以膝关节为例,很多女性在运动时容易出现膝内扣的错误动作。如果教练不专业,没有及时发现并纠正这个问题,学员长期保持错误的动作模式,会导致膝关节不稳定。在这种情况下,即使只是日常的行走,膝关节也会承受额外的压力,容易引发半月板内侧损伤和关节囊炎症。对于大基数学员来说,他们的体重本身就给关节带来较大负担,错误的动作模式无疑雪上加霜,在还未达到理想体重时,就可能已经出现关节损伤。

另外,有些训练营在与学员签约时,会承诺学员出营后一定能瘦到多少斤。但实际上,在瘦身过程中,影响减脂的因素错综复杂。除了饮食控制外,情绪变化、休息质量、女性生理期、便秘以及激素水平等都会对减脂效果产生影响。例如,一些人可能存在甲亢或甲减的情况,这会直接影响身体的代谢速度,导致减脂困难;还有些女性雌激素分泌较多,也会使脂肪下降速度变慢。因此,承诺学员一定能瘦到某个具体体重的说法是极不合理的,这不仅误导了学员,也暴露了训练营不专业的一面。

更令人担忧的是,部分减肥训练营还存在PUA话术现象。教练通过贬低学员的身材、制造身材焦虑甚至变相体罚等方式,试图激励学员更加努力训练。然而,这种做法对学员的心理健康造成了极大的伤害。很多学员本身因为身材问题就缺乏自信,在训练营中又遭受教练的负面评价,心理压力剧增。在这种情绪状态下,即使学员在短期内通过高强度训练和严格饮食控制瘦了下来,也很难长期保持。因为人在情绪不稳定、压力过大的情况下,身体的激素分泌会失衡,比如皮质醇这种应激激素会升高。皮质醇过高不仅会影响情绪,还会干扰身体的代谢功能,使得减肥变得更加困难。过度的PUA只会让一些人产生抵触情绪,甚至放弃减肥,这与训练营的初衷背道而驰。

很多减肥训练营采用短期、高强度的训练模式,让学员在短时间内体重快速下降。但这种体重下降往往是由于水分流失导致的,并非真正的脂肪减少。以大基数学员为例,他们身体的体重调节70%以上与水分变化有关。在训练营中,通过严格控制饮食,减少糖和盐的摄入,学员的体重会迅速下降。然而,一旦恢复正常饮食,稍微摄入一些含糖或含盐的食物,身体就会重新吸收水分,体重也随之反弹。真正的减肥应该是在一定周期内,实现体脂率的明显下降,这个周期通常需要3个月到半年的时间。只有通过科学的训练和合理的饮食搭配,逐渐改变身体的代谢水平和脂肪分布,才能达到健康减肥且不易反弹的效果。

对于有减肥需求的人,保持良好的心态至关重要。不要过分纠结于体重数字的变化,而是要关注减脂过程中的积极体验。比如,当你减少油腻和甜食的摄入后,会发现身体变得更加轻松;适当运动后,精神状态也会得到改善,这些都是减脂带来的好处。要学会从这些积极的变化中获得成就感,从而更有动力坚持下去。

(本报记者 孙天骄 采访整理)