



不用刷题，考完即可30天拿证

记者调查健身教练行业乱象

□ 本报记者 赵丽

这是位于北京市南四环的一家健身房。晚上7点，健身的会员把并不宽敞的健身房挤得满满当当，在各种器械上挥汗如雨，一名教练则在旁边盯着会员的动作。

北京市民谭婷(化名)曾在这里健身，锻炼三次后，她决定不来了。

“这里的教练不专业。”有着多年户外徒步和网球经验的谭婷很直白地告诉《法治日报》记者，“一些会员的动作是错误的，但教练并没有予以纠正，甚至有的教练自己的动作都有问题，跟着这样的教练健身太危险了。”

近年来，健身市场的火爆让很多人嗅到了商机，健身房随处可见，一些健身教练培训机构随之出现，健身教练群体逐渐扩大，但专业程度却令人担忧。

《法治日报》记者调查发现，健身教练大多在培训机构的培训时间短，加之入职门槛低，资格证书没有统一标准，导致健身教练水平参差不齐，甚至出现健身教练资格考试乱象等问题。

教练行业缺乏准入资质

原本想着花钱请私教指导自己科学减脂，但花了上万元后不但体重没减，还伤了腰。

提起自己的健身“血泪史”，北京市民李莉(化名)气愤不已。

仔细复盘之后，李莉发现，其实从最开始的体验课上，不妙的结果就已初显端倪——当时她在训练过程中出现了不适感，健身教练却解释“正是因为心肺功能差，才要通过训练增强心肺功能”。

但李莉却越练越难受。

“好几次我在教练指导下做高强度心肺训练时呼吸已经很急促了，但教练还是让我坚持一下，随后我就出现了头晕、耳鸣甚至想呕吐的情况。”她回忆说。

李莉的腰伤，则发生在她第一次尝试杠铃俯身划船动作时。教练示范一遍后，让李莉直接从中等重量开始，也没有为她纠正不标准的动作，做了几下动作后，她就感觉腰部一阵刺痛。后来，李莉休养了很久一段时间，腰痛也没有彻底好转。

直到去健身房退卡讨说法时，李莉才发现，她的教练刚从某体育学院毕业，既没有健身行业资格证书，也没有任何带教经验。

今年24岁的北京女孩刘芳(化名)则在接受健身训练时直接进了医院。

“我是健身‘小白’，请了健身教练进行力量训练，结果越练越别扭，一做动作就隐隐作痛，我跟教练说了这种情况，教练推荐我去上他同事的拉伸课。”刘芳回忆说。

“离谱的是，这个被推荐的拉伸教练(也带力量训练)看到了我的健身动作后，一直在指责此前的健身教练教的不好。”刘芳说。

拉伸教练甚至跟刘芳说，原教练的训练方式有问题，如果不上他的拉伸课，后续也没办法再练了。随后，拉伸教练极力鼓动她购买自己的拉伸课程，她当时感觉自己像一只“待宰的羔羊”。

刘芳不放心，到医院做了检查，被诊断为肩峰撞击综合征。医生建议她休息，避免运动再次受伤。此时她才发现，此前的训练教练并不专业，指导她的健身动作都是不科学的。

北京某高校健身指导与管理专业学生吴磊(化名)告诉记者：“我们在健身房训练的时候，经常看到不专业的教练员指导会员做一些错误的动作，长此以往，会导致健身会员肌肉损伤。有的所谓的‘教练’其实并没有学过系统的课程，甚至有一些健身房为了吸引会员买课，会虚构教练有各式各样的证书，并把美化后的简历贴在墙上。”

在受访业内人士看来，刘芳等人健身经历的背后，是健身行业的健身教练缺乏职业准入资质的问题，不少健身教练并没有医学或运动损伤方面的背景知识，经过简单培训就入职健身机构，容易导致健身消费者发生受伤风险。

证书种类多培训体系杂

这些健身教练是如何产生的呢？



据了解，当前国内主流健身教练证书主要包括国家职业资格认证、CBBA(中国健美协会)证书以及大型连锁健身培训机构提供的认证课程，整体培训时长较短，费用较低，通过率很高；国际证书包括ACE(美国运动委员会)、ACSM(美国运动医学学会)等，采取“自学+考试”的形式，费用普遍较高且考取难度很大，但可在国际上通用。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克介绍说，目前，国家职业健身教练员认证制度分为初级、中级和高级，采取的是考培分离模式，不仅有理论考试的部分，还包含体能考核。如果想要考取更高级别，还需要再次测试。这意味着，如果想在这个行业长久发展，也需要终身学习。

来自重庆某铁馆的专职健身教练陈涛(化名)曾在2020年考取了567GOT(全名567GO国际健身学院，国内一家较为知名的私人教练培训和健身教育机构)的教练资格证书，并参与了其为期半年的线下培训课程，取得了最高级别的证书。

据陈涛介绍，他拿到教练资格证书只是第一步，“还有一个重要环节便是‘养证’”。所谓“养证”，指的是是一些含金量比较高的教练认证具有时效性，持有人需要每年参与官方指定机构的培训，修满学分，才可以持续拥有证书。相较于一些健身教练证书“一劳永逸”的持有形式，这种“养证”方式在一定程度上能够督促他不断学习。

但是，记者调查发现，并非所有的健身教练资质都是如此。实际上，健身行业认可的健身教练证书种类较多，甚至存在花钱买证的现象。

记者近日分别以“健身初学者”和“有经验健身爱好者”两种身份，体验电商平台上的两家排名靠前、好评众多的相关培训机构。

记者分别向不同的商家说明来意后，对方都推荐考取CBBA证书，称其由中国健美协会颁发，是健身教练从业上岗的专业证书，行业从业者必不可少的证书之一，商家还向记者介绍此证书的优势——比起其他需要线下培训的证书而言，CBBA证书是目前少有的可以通过线上培训与考核获得的证书。

此外，推销的商家还拿出了“保拿证”的“杀手锏”——只需花费1050元便可包含全套材料并走完全部流程直至拿证。当记者提及“想要学到一些知识”的诉求时，对方则表示可以“赠送直播课”，但学习效果并不影响证书的顺利考取。

此类“拿证”与“学习”可分割的推销手段，成为记者此后调查中不断遇到的话术。

当记者又问及考试形式，两家客服都明确表示，如果只是拿证为主，则“只需线上配合，在手机上开卷参与”即可。当记者表示想要快速拿证时，对方甚至声称可以“不用刷题，直接报名一天后的考试，考完即可30天拿证”，同时承诺“拿不到证书全额退款”。

但当记者想要详细了解如何保证通过这一核心问题并尝试以“包过”“帮我答题”等话语确认对方观点时，两家客服则开始警惕起来，均以“涉及敏感词”为由，要求添加记者社交账号进行后续沟通。然而，即使在后续私聊时，对方对核心问题的回答依然笼统，只是反复强调“顺利拿证”，对于操作细节却始终含糊其辞，只是极力催促记者报名。

业绩压力让教练变销售

记者调查了解到，目前，健身行业并没有硬性规定必须持证才能上岗，因此，一些没有专业背景的人通过短期培训之后，能够销售课程就可以上岗，健身行业门槛过低，给了很多非专业人士进入的机会。

陈涛告诉记者，一些大型的连锁健身机构会比较严格，它们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。

“但并不是所有的健身房都有这么完善的教练审核机制。”吴磊告诉记者，一些不规范的健身房为了营利，更看重教练营销和拉客户的能力，市面上的一些培训机构，也是教大家如何用“套路”卖课。

当前，北京的健身房普遍提供私人教练服务，其价格因地区和教练资质而异，通常为每小时300

元至800元。记者采访了在北京西城区、丰台区以及东城区任职的20名健身教练，他们均表示有销售业绩压力，甚至有人直言“不是说你专业技术好拿的工资就比较高，说到底，就是看怎么替健身房赚钱”。

“以前每个健身房都有一个巡场教练，会通过无偿给所有会员进行动作指导来吸引客户买他的私教课，但现在基本没有免费巡场教练，他们会到大众区域里和会员聊天、卖课的目的性非常明确。”鲍克告诉记者，健身行业一直存在追求短期利益倾向，长期利益则被长期忽视。

“这也导致了有些比较专业的健身教练不愿意选择这个行。”陈涛说，在有些健身房，卖课程甚至成了教练的主业，只要课卖得多，其他的都不重要。

谭婷也告诉记者，有一次，她在锻炼时看到健身房的教练在接受培训，“我仔细一听，根本不是培训专业知识，而是教他们怎么卖私教课”。

“在我们这个行业，曾经有一位专业水平极高的顶尖教练因为业绩始终不佳，无法满足健身房的销售要求而离职。”在北京丰台区、朝阳区等多家健身房从业超过10年的周为(化名)目睹了行业的迅猛发展，也看到了专业私人教练的匮乏，还看到了不少因私教指导不当导致的伤害事故，其中，膝盖半月板损伤是最常见的問題。

漫画/李晓军

记者手记

只需花费数千元，无需培训、不用刷题，就能在电商平台轻松获得一张“包过”的专业健身教练证书，这不仅折射出健身教练认证体系的监管缺失，更应该引发行业的深层思考：当资格证书沦为明码标价的商品，当“持证”不再等同于“专业”，消费者该如何选择？

针对健身教练，如何构建令人信服的专业认证标准，进而推动健身行业从无序竞争走向规范发展，已成为亟待回应的行业命题。

制定健身教练职业资格管理办法整治行业乱象

□ 本报记者 赵丽
□ 本报见习记者 丁一

随着全民健身计划的实施，公众对健康问题关注逐渐增加，越来越多的人开始走进健身房。有需求就有市场，健身房也如雨后天春笋般遍地开花。然而，随着健身市场的火爆，一些问题也逐渐暴露出来，健身教练专业性就是其中一个重要问题。

健身教练的资质应如何认定？如何对这一行业进行规范和有效监管？围绕这些问题，《法治日报》记者与北京体育大学体能训练学院副教授鲍克以及北京大成(重庆)律师事务所合伙人李显阳展开了对话。

记者：当前，健身教练的来源主要是体育专业毕业生、退役运动员和通过各类培训获得资格的爱好者，他们升格为教练时，所持证书五花八门。请问，国家对健身教练资格是否有统一的标准？

鲍克：目前，健身教练主要的证件类型，包括国家体育总局的职业鉴定，即国家职业健身教练

员，鉴定等级分为初、中、高三级；还包括各类协会发放的证书；此外，也有一些国际机构发放的证书。

但是，国家并没有规定健身教练上岗必须持有何种证书。在职业认证体系中，除了游泳救生、攀岩等运动需要相关资质之外，并未硬性要求在健身机构中担任教练必须持有相关证书。所以，要求健身教练是否持有证书、持有何种证书，大多基于相关健身机构经营者的自己的认知与需求。

李显阳：这背后，是健身教练职业发展缺乏政策法规支持的现状，健身教练职业还处于一种无序的生长状态；目前健身教练职业证书市场混乱，缺乏监管。

记者：当前健身教练职业的监管是否存在不足？能否将健身教练的培训和认证工作交由行业协会或非政府组织承担，同时强化政府部门的监管职责？

李显阳：为全面贯彻落实《体育强国建设纲

要》，规范健身行业监管秩序，应当进一步深化健身教练国家职业资格证书制度改革，建立完善市场准入制度与培训考核机制，健全多部门联合执法监管制度和上位法依据，在发挥市场主导作用的同时，发挥政府监管的宏观作用。

记者：针对健身教练，如何把控培训考核环节？如何确保培训课时充足，考核过程公正有效？如何建立健全事后监管机制？对于出现问题的教练，监管部门是否应深入调查？如发现违规行为，是否应依法对培训认证机构进行处罚，甚至撤销其认证资格？

鲍克：客观说，国家职业健身教练员的中、高级证书的含金量其实较高，因为需要通过国家职业鉴定。至于通过国家职业鉴定的健身教练员能不能适应市场需求，主要看教练员自身，需要他们不断提高专业素养。

至于事后监管机制和从业准入制度挂钩，这一点值得商榷。如果从业准入标准不统一，事后就难

以进行有效监管。可以考虑由体育行政管理部门针对从业标准制定统一的规范。

李显阳：健身教练资格管理可参照演出经纪人管理相关制度进行顶层设计，可以结合上位法制定明确具体的职业资格管理办法，其中应当至少包括监管部门的权责界定、资格认定制度、考试(考核)报名条件、考试(考核)组织与管理、执行规范与监督、资格证管理、继续教育要求、纪律处分及管理等内容，以规范从业人员资格管理。

在规范准入资格管理之外，积极发挥市场主导作用，充分发挥体育协会、高校的优势，积极创新健身教练技能培训提升课程及方案，以提升从业人员技能水平。

此外，还应该健全多部门联合联动执法监管机制，体育行政部门、市场监管部门等职能部门应动态建立开展现场踏勘、联合检查，违规机构及人员查处等监管执法行动，以规范健身行业有序发展。

□ 本报记者 赵红旗
□ 本报通讯员 胡仲宇

在河南省永城市中山街中段路南，有一条南北走向的巷子，被称为“相让胡同”。相传明代嘉靖年间，此地住着练、汪两家大户。有一年，两家为了宅基地发生争执，都想把墙往外扩，谁也不肯相让。练家有位在京做都堂的家人，他得知后，修书一封劝家人谦让，家人阅信后主动退让一墙。汪家深受感动，亦退让一墙，于是形成了这条“相让胡同”。

如今，胡同两侧已建起现代楼房，但“相让胡同”的故事仍是当地居民茶余饭后的谈资。而近年来，永城市人民检察院设立的“相让工作室”，又成为当地居民热议的话题。

“‘相让胡同’的典故告诉我们，矛盾纠纷化解不仅需要刚性的法律裁决，更需要柔性的情理融合。检察工作不能就案办案，而要延伸触角，将矛盾化解在萌芽状态。”站在“相让胡同”中，永城市检察院检察长江亚东感慨道。

搭建平台参与社会治理

2024年，永城市检察院组织干警深入调研基层社会治理时，受到“相让胡同”的启发，经过充分论证，决定成立“相让工作室”，取其“相让”精神，旨在传承“礼让、和睦、包容”的传统文化精髓，秉持“德法相济、以和为贵”的核心理念，探索检察环节矛盾纠纷化解新机制。

“相让工作室”设立一个综合协调办公室，统筹管理刑事调解组、民事行政调解组、公益诉讼调解组三个专项调解小组，综合协调办公室负责案件分流、资源调配、信息汇总及与外部单位对接；刑事调解组聚焦轻微刑事案件和解、认罪认罚矛盾化解；民事行政调解组处理婚姻家庭、合同纠纷、行政争议等；公益诉讼调解组围绕生态环境、食品药品安全等领域开展公益损害修复协调工作，实现专业领域精准覆盖。

“相让工作室”成为永城市检察院参与基层社会治理的创新平台，成员包括检察业务骨干、心理咨询师、律师以及人民监督员等。检察官凭借深厚的法律专业知识和办案经验，把控矛盾化解的法律方向；心理咨询师负责对情绪激动或心理压力较大的当事人进行心理疏导；律师提供专业的法律咨询和法律援助；人民监督员发挥监督作用，增强矛盾化解工作的公信力。

“相让工作室”将传统文化智慧与现代法治精神相结合，聚焦三大职能：一是轻微刑事案件诉前调解，促进社会关系修复；二是民事申诉案件和解，减轻当事人诉累；三是下沉乡村社区，预防化解源头矛盾。”杨亚东介绍说。

依法调解修复社会关系

今年夏天，一起轻伤案件被移送到“相让工作室”。犯罪嫌疑人小李与被害人小张原是好友，因酒后发生争执，小李一拳致小张鼻梁骨折，涉嫌故意伤害罪。

“若一诉了之，小李可能面临刑事处罚，两个家庭也将结怨。”办案检察官刘怀轩没有就案办案，而是深入调查了解矛盾根源。原来，两人酒后发生冲突只是导火索，根源是此前的一场误会。刘怀轩遂邀请心理咨询师介入，分别与双方进行了6次谈心谈话，逐渐解开了双方的心结。

“如果你们愿意，我们可以组织调解。”在温馨的“相让工作室”调解室里，刘怀轩和心理咨询师引导两人回忆起多年友情。“唉！真不该冲动！”小李诚恳向小张道歉，并积极赔偿其损失。小张对小李的行为也表示了谅解。

永城市检察院经研究，依法对小李作出不起訴决定，两人如今已经重拾友谊。

“法律不是冰冷的条文，依法办案也能充满温度。”刘怀轩深有感触地说，“许多轻微刑事案件当事人之间本是熟人，我们通过耐心调解，让当事双方互谅互让，使破裂的社会关系得到修复。”

“你们的释法理解解开了堵在我心头的疙瘩，‘相让胡同’的故事也让我反思了好久，我以后遵纪守法，干好自己的事儿，不给你们添乱了。”前不久，当地某村村民戚某激动地给“相让工作室”检察官王萌打来电话说。

前些年，戚某私占基本农田搭建了铁皮棚。某行政机关发现后，向其送达《责令改正违法行为通知书》，限其3日内拆除非法用地上的建筑物并恢复土地原状。然而，次日某行政机关便组织人员强制拆除了其搭建的铁皮棚。

“某行政机关违法拆除，给我造成损失，应该赔偿。”戚某申请永城市检察院进行监督的同时，多次到有关部门信访。王萌与律师、人民调解员密切配合，共同向某行政机关、戚某进行释法说理，促使双方达成共识，某行政机关在合理范围内给予戚某2万元行政赔偿款。

礼让和睦化解矛盾纠纷

今年以来，“相让工作室”还开展“带案下乡”活动，在顺和镇李大庄村设立了驻村工作站。

村里两户村民因宅基地边界问题争执多年，多次发生冲突。一方认为对方新建院墙侵占了自家土地，另一方则坚称未越界。村里多次调解无果，驻村工作站检察官王仕民接手此事后，先找到当年参与划界的村委会人员了解相关情况，又找到村庄当年的地图并查阅原始资料，发现争议地块属于历史遗留问题，双方都有一定道理。

“相让工作室”驻村工作站决定组织一场“现场调解会”，邀请村委会成员、乡贤和双方亲属参与调解。王仕民提出：“‘相让胡同’的故事，咱们家喻户晓，为了一点地界伤了邻里情，值得吗？不如各退一步，以现在实际界线为准，共同使用这条通道如何？”在众人调解下，当事双方达成协议：维持现有界线，共用通道。

河南省第十四届人大代表、永城市鄆城镇丁桥村党支部书记丁凤杰颇有感触地说：“‘相让工作室’是‘新时代’‘枫桥经验’的永城实践，将‘礼让和睦’的传统文化精髓注入矛盾纠纷化解中，证明了中国传统智慧在现代社会治理中仍然具有强大生命力。这一创新实践，不仅为检察机关参与基层社会治理提供了宝贵经验，更展现了一条具有中国传统文化特色的法治道路，展现出司法刚性与温情的结合，传统智慧与现代治理的融合。”

河南省商丘市人民检察院检察长王建波实地调研后说：“‘相让工作室’延伸服务触角，以优秀传统文化滋养社会主义法治精神，将检察职能与社会治理深度融合，有力促进了社会的和谐稳定。”

「相让工作室」传承古训解纷争

河南永城探索检察环节矛盾纠纷化解新机制