

# 将健身私人定制进行到底

## ——记知名私人健身教练闫少龙

如今,去健身房健身已经成为大众的一种健康生活方式,私人教练也逐渐成为健身者信赖的健身指导老师。但同时也有很多人对私人教练缺乏信任,质疑私人教练的专业水平和实际作用。那么,私人健身教练的作用到底有多大?多次在天津市健美大赛中获奖、身为天津电视台体育频道《科学健身一点通》节目健身讲解嘉宾的闫少龙,或许可以为我们答疑解惑。



■本报记者 刘畅 实习生 崔靖 图片由受访者提供

### 五项全能的“全能战士”

在来到天津体育学院运动训练专业上学之前,闫少龙是一位专业的五项全能运动员,身为国家二级运动员的他在各级比赛中屡破各种纪录。专业运动员的身份,也让他今后进入健身行业埋下了伏笔。

“大学时的课程里有健美课,教授健美课的老师是全国健美大赛的冠军。从那时候起,我就开始接触健身这个领域。”闫少龙说,“刚开始上课的时候,老师和很多同学都误以为我经常健身,因为那时候我的体型已经算是不错的了,所以得到了老师比较大的关注。”

其实闫少龙在此之前完全没有进行过健美锻炼,只是他曾经的运动生涯造就了相比其他人更好的体型。要知道,在所

有田径项目里,五项全能几乎是最苦最累、也是最考验人类身体极限的项目。长年训练下来,闫少龙收获了出众的身材和体型并不奇怪。

也许是老师看到了闫少龙在健美项目上的潜力,慢慢地将他带到了健美项目中。“大二时我就参加了天津市健美大赛,并且获得了天津市健美大赛的第三名。”闫少龙说。

大学期间,闫少龙在进入到健美圈之后,逐渐接触到在国内火热起来的健身行业,也进入了健身中心兼职私教。但是大学毕业后,闫少龙并没有选择成为一名私人健身教练,而是回到老家秦皇岛的一所中学做了体育老师。

### 从体育老师到健美先生

在亲戚朋友看来,稳定而体面的教师工作很好,有什么能比得上收入稳定、朝九晚五,有固定寒暑假的中学教师工作呢?但是渐渐地,闫少龙觉得教师工作虽好,但并不是自己想要的生活,对于这种“稳定”的生活,他渐渐地产生了厌倦。

“因此我辞去了那份工作,收拾行囊回到了天津。新工作?当然还是健身行业。”闫少龙说,“上学时在健身领域工作了那么长的时间,我已经深深地爱上了这个行业,也觉得自己在这个行业会有更大的发展前途。”

就这样,凭借着优秀的资历,闫少龙来到宝力豪健身中心成为了一名私人教练,直到去年,他已经在健身行业摸爬滚打了9年。9年里,闫少龙获得了AFAA、KBC、TRX-STC等各种国际专业健身教练员认证,并且在去年的天津市健美大赛中获得了冠军。他从一位普普通通的私人教练成长成为一名教练主管,并且开始在

### 健身私人定制更科学

随着健身成为一种健康的生活方式和时尚,越来越多的人开始来到健

电视台的健身类节目中主讲健身知识。

闫少龙的事业发展得很顺利,至少在很多人看来,从事着这样一个健康行业,有着不错的收入和名气,已是行业内很多人所无法比拟的。但是,闫少龙在去年年底又做出了一个决定:辞去健身中心私教主管的工作,自己开办一家以一对一教学为特色的私人健身训练基地。

今年年初,闫少龙和几位朋友合作的动力引擎健身训练基地开始营业,闫少龙成为了这个训练基地的创始人。“其实,我在健身房的收入已经很高了,创办这个训练基地的初衷就是想给大家一种新的健身方式和体验。”闫少龙说,“相比大型健身中心的大而全来说,私人训练基地的特点是小而精。在这里的每一个健身者都可以得到专业健身教练的一对一实时跟踪指导,根据每个人不同的身体状况、不同的健身诉求,制订个性化的课程和健身方式。”

身房。但是,对于很多人来说,在健身之前的生活中,运动大多只停留在学生年

代,而大部分人则缺乏运动的相关知识和常识。

所以,很多人往往开始时信心满满,制订了超出能力范围的计划,打算用激进的方式快速达到健身目的。但是超负荷的痛苦训练、短期内不显著的效果打击了他们的积极性,没多久只能放弃。

“现在来到健身房运动的人,70%都是为了减肥而来,另一些人是在体检中发现了自己在健康方面的问题,例如脂肪肝、高血糖,想通过运动健身来让身体恢复健康。工作这么多年,我看到的确实有不少人开始时想要大干一场,但坚持下来始终如一的只有1%至2%的人,比例少之又少。”闫少龙说,“为什么?是因为大部分人对自己的身体不了解,对自己的运动能力不了解,制订了自己的能力达不到的运动目标,而锻炼过程中产生的各种痛苦、疼痛甚至伤病,就像一盆冷水从头浇下,让很多人半途而废。”

“对于有过专业运动经历的人,他们可以比较客观和专业地评估自己的

身体状况,从而制订出有针对性的阶段性运动目标。而对于大部分没有专业运动经历的人,要想做到这些就比较难了。”闫少龙说,“还有一些人,他们很有毅力,在几个月的时间内就达到了自己的减肥目标。但是,之后他们的身影就消失在了健身房里,这样的人不在少数。这种阶段性的突击锻炼虽然在短时间内达到了健身的目的,但是对于身体来说并不是一件好事情。比如很多人减肥后停止锻炼一段时间,体重又反弹了;比如突击式训练虽然达到了减肥目的,但是对于关节、韧带等部分造成了不可逆的损伤。”

“如何解决这些问题?除了健身者自己学习相关知识外,最好的方式是找有资质的专业教练帮助你进行锻炼。科学的锻炼方式是一方面,最重要的是通过科学的方式来养成一种健康的生活习惯,把健身真正融入到你的生活中,就像吃饭睡觉一样,让健身成为日常生活中必不可少的一项。”闫少龙说。

### “管住嘴”才是健身根本

闫少龙表示,对于普通健身人群来说,以下是健身者应该做到的。

第一,制定阶段性的目标。“不要一上来就给自己定一个很大的目标,应该循序渐进,比如‘我先把自己的身体调理好,然后再寻求减脂增肌。’很多人一上来就说我要8块腹肌、马甲线,但如果你的身体还处在亚健康状态,过度的训练不仅不会有好作用,反而会影响健康。所有外形上的健身目的都是以健康的身体为基础的。”

第二,在身体健康的基础上根据身体状况制订外形塑造上的目标。“身体健康了,在进行减脂、增肌、局部部位的塑造时,就会事半功倍。”

第三,不断接受新的锻炼方式。“运动锻炼时间长了以后,所有人都会感到枯燥,因为长时间进行几种锻炼方式,肯定会感到无聊枯燥,所以不断尝试新的锻炼方式,会让人不断得到新鲜感,也有助于养成健身习惯。”

第四,管住嘴。“这是健身中很重要的一点。练得再苦,练得再累,管不住嘴的话,效果就会大打折扣。健身行业里的俗语是‘三分练,七分吃’,但是管住嘴并不是不让人好好吃饭,而是科学饮食。”闫少龙说,“首先是垃圾食品不要吃,比如薯片等各种零食。饮食遵守的原则是少粮、少油脂。具体来说,早上多补充蛋白质、维生素等营养,以肉蛋奶、水果为主;中午以蔬菜沙拉为主,晚上就要少吃了,吃一些清淡的蔬菜就可以,因为夜晚人体消耗减少,代谢减慢,过多的进食,身体消耗不掉。”

最后,闫少龙表示,很多人在健身中喜欢喝蛋白粉,但是要注意适度。“蛋白粉是高科技的营养提取物,没必要对它有偏见,也没必要过于迷信,适度的饮用有助于提高锻炼效率,对于外形的塑造是有帮助的。但是,不要过于迷信和依赖,适度就好,过量的话也会给身体带来负面影响。”