

“本来‘五一’是放假休息，但还是有会员来约健身指导，所以我还是加班了。”孙曼是名健身教练，她经常给学员进行一对一的指导，也就是“私人教练”。“5年前我开始当健身教练的时候，需要一对一教学的学员并不多，现在请私教的人越来越多。”孙曼认为，私人教练越来越受欢迎，关键原因是大家越来越看重个性化锻炼方案。

►孙曼在健身锻炼。(感谢受访者提供图片)



## 学会计的女生转型当了健身教练 私教孙曼：当好一名“运动监工”

### 每年至少参加两三次健身培训

孙曼在大学里学的是会计专业，业余一直喜欢运动，长时间留意健身这个行业后，她决定转型当教练。

“当健身教练也需要不断学习，这几年我参加了很多培训，现在手上有7本证书，包括健身教练员证书、国家级社会体育指导员证书等。”孙曼说，健身行业认可的证书通常有两类：一是“国职证”，即由国家体育总局人力资源开发中心与职业技能鉴定指导中心培训考核后颁发的《健身教练国家职业资格证书》；二是民间机构资质证书，比如《NCSA-CPT美国体能协会注册私人教练证》等。

### “私人教练”行情水涨船高

“3到5月通常是私人健身教练上课的旺季，因为女同胞们都进入减冬衣换夏装的时候，很多人希望塑形。”孙曼说，我市大型健身房基本都有私人教练服务，这类服务是不在年卡包含的服务项目里的。

请私教的学员除了白领和全职太太等，还有不少学生。“很多学生因为学习压力大，喜欢通过吃来减压，导致营养过剩和虚胖，所以家长希望私教帮助孩子锻炼身体、训练体能。”今年春节期间，孙曼就带了4名学生进行训练。“春节前后我带了一个11岁的小女孩，她妈妈请私教的主要目的是帮助她减肥和美化形体。小孩子喜欢玩，我在帮她训练的过程中，加入了

### 私教充当的是“运动监工”角色

“一般来说，女性偏爱操课类，以及瑜伽、动感单车、肚皮舞等健身项目；而男性则偏爱有氧器械运动和其他健身项目。”孙曼告诉记者，随着健身理念的不断进步，传统男女健身项目的“跨界”也越来越多，“比如一些跳操课，如今也有了男性的身影。而在器械上训练肌肉块，也成为不少女性的选择。”

另外，健身房里的一个传统特点——“办卡容易健身难”依然存在，很多人正是因为自身难以坚持，所以索性多花点钱请私人教练，对自己进行监督和引导，以养成健身的习惯，同时也能锻炼得更科学。

孙曼认为，让健身者感受到运动的效果才是鼓励他们坚持的最好动力。“接手一位新学员后，我第一步

孙曼每年都给自己制定学习计划，至少去北京、上海等地参加两三次健身培训。“通常每次培训要花费1.5万元左右，有收获就值得付出，健身教练也需要不断充电，才能跟着市场的发展，更好地为学员服务。”比如为了普拉提教学，她曾专门找了一位英国的老师。“因为现在经常一对一教学，所以学会做好针对不同学员的个性化训练方案很重要。”

以前聘请私人教练的，以私企老板等高收入人群居多，而现在白领成为了请私教的主力军。据孙曼所在的健身工作室的负责人介绍，现在私教最繁忙的时间是中午，“很多白领利用午休时间来健身”。

很多趣味性的游戏，让她对健身产生兴趣，然后一点一点增加训练量，让她既不会因为太辛苦而自我放弃，又能逐渐达到锻炼目的。”

私人健身教练已经从原来的“高端、奢侈”走向如今的日益常见，请私教的群体范围越来越广，比如很多刚生完孩子的“新妈妈”在身体条件允许后，也马上投入到健身中。“我这里有一位顾客，二胎生完两个月就来健身了，希望尽快恢复身材。”孙曼透露，“5年前，我每个月大概上几十节一对一指导课，现在旺季每个月我要上200节课左右，其他月份也有150节课上下。每节课的价格自然也水涨船高啦。”

就是为其做专门的体质监测，主要包括肌肉力量、耐力、心肺耐力等。然后根据每项指标进行评估，制定训练方案。一段时间后再测，数据肯定有变化，另外他们自己也能感受到体能提高和塑形效果。”孙曼称，“我这边有一个学员是全职妈妈，孩子两岁，她坚持了两个月，体重下降了20斤，这样的塑形效果就是很好的健身推动力。”

在孙曼眼里，私教是一个“运动监工”。“每天与会员们相处的过程亦师亦友，既在运动中赚取收入，也在运动中拓宽交际，帮助他人，感觉生活既充实又快乐。”

记者 戴斌

## 宁波动漫杭城展风采

本报讯(记者 陈晓旻 通讯员 戴云华) 历时6天的第13届中国国际动漫节5月1日在杭州落幕。宁波馆作为A馆一楼重要的展区之一，围绕“宁波智造，乐享动漫”主题，展示了宁波丰富的动漫成果。

宁波共有17家动漫企业参加本届动漫节，实际成交及达成签约交易、意向合作项目35项，其中涉及收购版权、绘本研发、作品授权、翻拍网络剧等，接洽单位中包含了各省市电视台、国有企业以及新媒体网络平台腾讯、优酷、爱奇艺等。

与此同时，宁波动漫也登上了央视《新闻联播》，展现了宁波动漫的风采。宁波广电集团少儿频道的《5爱动漫》栏目，在宁波展馆里推出了“我做动漫小主播”体验活动，深受小朋友和家長喜爱，现场气氛非常火爆。

## 北仑展演葛洪非遗文化

本报讯(通讯员 支鸣飞 贾琪帆) 5月1日，浙江省非物质文化遗产项目——葛洪非遗文化展演在北仑灵峰寺举行。活动通过武术表演、中医义诊等形式，展现了葛洪信俗孝道和中医药养生文化。

葛洪是东晋时期著名医药学家，以灵峰山为祖庭的葛洪信俗形成了国内唯一“道佛合一”的葛洪祭祀信仰习俗。2012年，北仑“葛仙翁信俗”被列入浙江省第四批非遗名录。其中，葛洪的医学成就对后世影响颇深，宁波人屠呦呦所发明的“青蒿素”灵感就来源于葛洪《肘后救卒方》所介绍的“青蒿汁”。

## 天一讲堂本周讲绘画

本报讯(记者 陈也喆 通讯员 洪敏) 5月6日14:00，当代艺术家来国强将做客宁波市图书馆“天一讲堂”，主讲《绘画即道路》，讲述自己艺术创作的心路历程。来国强毕业于中央美术学院油画系当代艺术研修班，其作品荣获过多个奖项，主要个人展览有《如是镜观》等。

## 全市乡镇围棋赛落幕

本报讯(记者 戴斌 通讯员 忻志华) 宁波市百万市民健身大联动暨“阿发厨卫杯”宁波市第三届乡镇(街道)围棋团体赛近日在余姚落幕。余姚围棋协会常务副秘书长吴文波告诉记者，今年乡镇(街道)围棋赛实行了更严格的规则，报名选手以缴纳养老保险所在单位或户籍所在地为准，杜绝了外援，“不过，报名参赛的队伍比上届还增加了两个，达到16支队伍。”

这也是目前我市为数不多的以成年业余棋手为主的赛事之一，最终经过激烈争夺，由黄萍、郑煜、董德荣组成的余姚阳明街道队勇夺冠军。

## 体彩开奖公告

大乐透第17049期：  
09 12 14 22 31 05 08  
6+1第17050期：9 4 7 4 7 2 8  
20选5第17115期：02 09 13 14 15  
排列5第17115期：5 6 7 9 9  
(以公证开奖结果为准)

## 塞尔比赢得斯诺克最高冠军奖金

据新华社电 卫冕冠军塞尔比于当地时间5月1日在世界斯诺克锦标赛决赛中创造奇迹，在大比分落后的情况下逆转四届冠军希金斯，以18:15击败对手，第三次赢得世界冠军。

这次夺冠也让塞尔比赢得了37.5万英镑(约334万人民币)的奖金，这是斯诺克历史上数额最大的一笔冠军奖金。塞尔比已经连续占据世界第一排名长达116个星期，这次胜利让他世界第一的位置更加不可动摇。他也成为历史上第四位在谢菲尔德的克鲁斯堡剧院卫冕成功的球员，其他三人是戴维斯、亨德利和奥沙利文。

在落后6局的情况下翻盘，塞尔比赛后都不敢相信这是真的。他说：“我真不敢相信，我现在还在掐我自己。以4:10落后时，我告诉自己，你已经没有什么可输的了，即使输了，至少也要表现出一点战斗精神。今天重新上场后，我感觉好多了。”

这次胜利也让塞尔比报了10年前决赛中输给希金斯的一箭之仇。过去几年来，在逆境中取胜成了他的标签，充分证明他过硬的心理素质。2014年的决赛中，他对阵“火箭”奥沙利文，最后在5:10落后情况下逆转。今年的半决赛，他迎战中国选手丁俊晖，前两个阶段都曾落后，但最终也顽强翻盘。