

# 1500平方米以上的为大型俱乐部

世界体育 <http://www.jzxqsy.com>

1500平方米以上的为大型俱乐部

健身俱乐部的创立步骤[repeat\_0 match=""/data/option""][@title%][@count%]票  
[[@percent%]][\_repeat\_0%]

第一步，组织管理团队、进行项目分析。

第二步，寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修，购置健身设备及其他物品。

第三步，员工招聘培训。

第四步，制定俱乐部价格体系、组织预销售及停业仪式。

第五步，成功地进行俱乐部经营。

## 健身俱乐部的筹建、经营与管理

健身俱乐部是指专门提供健美操、器械训练的专业健身俱乐部。综合健身俱乐部的开设项目可包括网球、游泳、健美操、器械训练等多个项目。俱乐部的主要工作是运营。

健身俱乐部的创立步骤：相比看健身方面知识。

第一步，组织管理团队、进行项目分析。

第二步，寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修，购置健身设备及其他物品。

第三步，员工招聘培训。

第四步，制定俱乐部价格体系、组织预销售及停业仪式。

第五步，成功地进行俱乐部经营。

## 健身俱乐部的筹建

### 一、团队管理与项目分析

组建俱乐部一般分为硬件（装修、设备购置）、软件（指人员，听说健身方面知识。特别是主要管理人员、教学人员的组建），管理团队是俱乐部软件建设的主要部分，是企业（俱乐部）成功的关键，其中是总经理、财务的人选及教学管理团队的组建应尽可能体现专业、敬业、团结。

1. 总理由投资者聘任，其主要工作是：

- (1) 每年提交一份年度预算和一份年度生意业务计划，交投资商批准。
- (2) 建立经营管理机构，选拔、培训、任命各部门经理。
- (3) 应根据俱乐部建立的管理体系，组织携带俱乐部的日常经营管理活动。

2. 财务理由投资者确认，其主要工作是：

- (1) 进行俱乐部投资分析，建立财务制度报投资商批准。
- (2) 协助总经理确定俱乐部的价格体系及年度销售计划。
- (3) 审核俱乐部的各部门的资金使用环境，健身方面知识。监视俱乐部经营。
- (4) 掌握俱乐部的财务及相关税务的申报。

3. 教练的人选是组织教练团队的关键

教练团队指器械教练、器械服务及健美操教练，目前国内大部分俱乐部在教学团队上存在的主要问题：

第一，没有坚固的教学团队，缺乏敬业的专业教学管理人员。

第二，相比看健身方面知识。没有坚固的教学内容、教案，缺乏教学评价。

第三，听说1500平方米以上的为大型俱乐部。没有坚固的、有效的培训体系及培训教师团队。

第四，从事教学人员素质犬牙交织。

高素质的教学队伍是保证俱乐部运营兴盛，会员服务、会员续会的关键，同时教学上风也无疑是保证俱乐部重心竞争力关键因素之一，因此，俱乐部应对教练团队，特别是教练经理人的的人选应予以足够的重视。

## 健身方面知识

### 二、选择开办俱乐部的合适场地

#### (一) 位置

俱乐部经营具有明显的地域，即俱乐部周边3---6km边界是其主要客户服务区域。俱乐部开设位置大体分为商业区、办公区、住宅区，选址则应对周边人流、收入环境进行分析后确定。

## （二）物业条件

### 1. 场空中积

一般需了解使用面积，通常使用面积800平方米以下的为小型俱乐部，800~1500平方米的为中型俱乐部，1500平方米以上的为大型俱乐部。学会健身方面知识。

### 2. 健身房的空间

健身房的层高及柱间距离是健身俱乐部能否吸引健身者的关键。健身俱乐部以关闭的大空间为主，从视觉感觉下层高为3m以上为宜，同时能很好的保证训练空间。柱间距的大小影响健美操厅的利用效果，健身方面知识。一般8m间距较为常见。

### 3. 健身房的设计

在专业设计人员的配合下，了解有关方面的参数，以确定物业条件能否适合俱乐部的设计，相比看健身方面知识。这是不可缺少的进程。例如，根据俱乐部的规模确定通风量、制冷量等根本设计参数，从而确定空调、采暖的安装方案，其实健身方面知识。如是集中空调需确定集中空调改造的可行和费用。在解决淋浴热水上，一般有利用市政热力网、电加热、天然气、太阳能加热等方式，同时由于排水是无压流，因此要注意排水问题。确定用电量、地板结构承重等技术问题，特别是消防安闲问题，都应全面综合予以处理。

## （三）与物业合作方式

除俱乐部具有或购买场地所有权外，俱乐部与物业通常有三种合作方式：

### 1. 租赁

注意场租的付出方式和能否包含物业费，水电费用。

### 2. 流水分成

根据俱乐部的流水收入按约定的百分比提取场地费用。

### 3. 合资经营

以场地入股的形式共同创办俱乐部，按利润获得场地收益。根据投资者的资金实力、对当地市场的锐意、管理水平等诸多因素确定具体的合作方式。最终签定合同或租赁协议，1500平方米以上的为大型俱乐部。其年费用应不超过预计年流水的30%。

### 三、组织设计装修

#### 1. 俱乐部平面布局设计

俱乐部的平面布局或者称之为客人在俱乐部行动的流线，以及各区域的面积比例是俱乐部设计乃至今后成功经营的关键。听听以上。按区域大致分为：

(1) 前台

(2) 休息区：阅读、商品销售。

(3) 健美操厅：根据俱乐部的总面子积、教学实力，设有一个或多个跳操厅，内部设备应有独立音响、耳麦、垫子、哑铃、踏板、手杠铃等设备。

(4) 器械区：分为心肺训练区、等重量训练区、自由训练区及伸拉区。

(5) 更衣区：有更衣柜，俱乐部。淋浴区、桑拿、太阳灯等。

(6) 卫生间。

#### 2. 俱乐部设备的专业设计

水、暖、电、空调、通风、消防等专业设计。

#### 3. 俱乐部装修风致设计

第一步，通过资料选择及主要颜色，确定俱乐部装修风致。

第二步，施工招标、装修。根据最终的施工图按照有关规定进行施工招标and确定最合适的施工单位，劈头进行装修工程。

第三步，内部装饰。利用壁画、挂饰物等营建健身气氛，设置警示牌、教练介绍栏、会员讯息栏等。

### 四、组织健身设备及其他物品购置

#### 健身方面知识

##### (一) 健身设备

1. 心肺训练设备，健身方面知识。包括跑台、椭圆仪、台阶器、自行车、划船器。

2. 等重量训练设备包括训练身体某一具体部位肌群的设备。你知道足球投注改单。

3. 自由训练设备包括卧推架、杠铃、哑铃等。

以上设备投资较大，在某种意义上确定了俱乐部的档次。该类设备一般分为进口设备、台湾生产设备和国内自行生产设备，其价格、品牌和著名度、能有较大的不同，根据俱乐部的具体环境合理的选择是俱乐部成功的关键。

## （二）其他物品

1. 健美操设备包括垫子、哑铃、踏板、手杠铃、健身球等。

2. 计算机、电视、电话、音响等设备。

3. 可移动家具。

4. 员工服装、会员礼品、宣传品等。

## 五、我国健身俱乐部执照的办理程序

生意业务健身会所的出现是在20世纪80年代左右，其时是一项新兴产业，因此没有完好的法规与行业规定，但大致可以按照下列程序办理：健身方面知识。

第一，俱乐部经营前办理生意业务执照，体育场管经营许可、税务登记、卫生防疫登记等相关手续，合法经营，同时争取得到最优惠的政策支持。

### 第二，计算机管理软件的应用开发

俱乐部管理软件是一种承载管理思想的实体，又是一种直接实施管理的手段。俱乐部实行计算机管理可完成健身卡管理（办卡、交费、验卡、挂失、补卡等）、储物柜管理、收银管理，使俱乐部的业务状况全部在计算机讯息中体现，管理者可以便当、快捷、准确的得到一手数据，从而便于使董事会对管理者可以实行刚控制和柔管理。选择正确合适的计算机管理软件将计算机管理在俱乐部经营中起到至关重要的作用。听说大型。

## 六、员工招聘与培训

### 健身俱乐部人事结构

#### 1. 招聘流程

当筹建健身场馆时，应对其规模、管理模式与管理理念、经营项目与经营理念、服务模式与服务理念进行设计与确定。

### (1) 投资者职责

1. 咨询有关专业人士。
2. 聘请专业人员或组织设定有关方面的计划。
3. 建立管理机构与聘请相关人员。
4. 中层人员的聘用。
5. 教练与员工的聘用。

### (2) 招聘步骤

1. 发布招聘讯息。
2. 分发布格对应选人员做常规的了解。
3. 对应聘人员进行初步挑选。健身方面知识。
4. 对经过挑选后的人员进行相关的考核与面试。
5. 商谈劳资双方的权利与职守。
6. 订立相关合同。

### 2. 招聘要求

(1) 一般环境：姓名、别、学历、籍贯、健康状况、工作经历与经验。

### 健身方面知识

(2) 专业技能：专业技能可以分为专业知识与专业技能两方面进行，同时可以对应聘人员采用下列形式进行考评。

1. 笔试。对所了解的各个方面知识与能力设计问卷，进行考试。
2. 面试。对应聘人员进行面对面的交流沟通，了解需要的讯息。健身方面知识。这种形式多采用于企业的中高级的人才的聘用。

3. 试用。要求应聘人员参与现实工作，健身方面知识。对其工作能力进行考核，注意在试用进程中要遵守相关法律，防止违法的地步出现。

### 3. 人事管理

(1) 员工和教练培训：当所需要的人员参加工作前，该当对其进行培训，培训该当包括五个方面。

1. 职业道德。

2. 专业知识。

3. 现实工作操作技巧。

4. 团队精神与合作精神。

5. 灌输企业宗旨。健身方面知识。

(2) 鼓吹机制、评价体系

1. 鼓吹机制。鼓吹是一种激发企业内部员工主动精神与扩大企业效率及能量的有效手段，鼓吹机制主要是&企业的管理条文与制度来体现的。它包括职位与待遇变化、精神奖励、物质奖励、评价体系。

2. 评价体系。企业要想进入迷信化、现代化、系统化、的管理就必须有效的迷信的评价体系。对企业的各个部门每位员工的工作量、工作效率、工作质量与人际关系进行量化的评价。例如，建立考勤制度及表格，建立工作任务书与完成环境评价表等，特别是健身会所客户的评价是非常必要的。

徐彦峰and国家级健身指导员.2004年毕业于哈尔滨体育大学体育教育专业and健美操专修，学士学位，健身方面知识。具7年多健身俱乐部从业经验and对业及各要素、者的需要有着直接的感认识和理认识。曾工作于多个大型俱乐部、并先后到过南北方俱乐部工作过、在工作期间and专门对各种大型俱乐部进行考察与争论。在zhejia recentg工作一年多，参与俱乐部管理，对zhejaing的健身业市场切入与竞争、经营与管理有独到见解及肯定经验。

你看健身方面知识

健身方面知识

## 健身方面知识

### 1500平方米以上的为大型俱乐部

健身俱乐部的创立步骤[repeat\_0 match=""/data/option""][%= @title%],[%= @count%]票 [[%= @percent%] %][%\_repeat\_0%],第一步,组织管理团队、进行项目分析。第二步,寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修,购置健身设备及其他物品。第三步,员工招聘培训。第四步,制定俱乐部价格体系、组织预销售及开业仪式。第五步,成功地进行俱乐部经营。健身俱乐部的筹建、经营与管理,健身俱乐部是指专门提供健美操、器械训练的专业健身俱乐部。综合性健身俱乐部的开设项目可包括网球、游泳、健美操、器械训练等多个项目。俱乐部的主要工作是运营。健身俱乐部的创立步骤:第一步,组织管理团队、进行项目分析。第二步,寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修,购置健身设备及其他物品。第三步,员工招聘培训。第四步,制定俱乐部价格体系、组织预销售及开业仪式。第五步,成功地进行俱乐部经营。健身俱乐部的筹建,一、团队管理与项目分析,组建俱乐部一般分为硬件(装修、设备购置)、软件(指人员,特别是主要管理人员、教学人员的组建),管理团队是俱乐部软件建设的主要部分,是企业(俱乐部)成功的关键,其中是总经理、财务的人选及教学管理团队的组建应尽可能体现专业、敬业、团结。1. 总理由投资者聘任,其主要工作是:,(1) 每年提交一份年度预算和一份年度营业计划,交投资商批准。,(2) 建立经营管理机构,选拔、培训、任命各部门经理。,(3) 应根据俱乐部建立的管理体系,组织领导俱乐部的日常经营管理活动。2. 财务经理由投资者确认,其主要工作是:,(1) 进行俱乐部投资分析,建立财务制度报投资商批准。,(2) 协助总经理确定俱乐部的价格体系及年度销售计划。,(3) 审核俱乐部的各部门的资金使用情况,监督俱乐部经营。,(4) 负责俱乐部的财务及相关税务的申报。3. 教练的人选是组织教练团队的关键,教练团队指器械教练、器械服务及健美操教练,目前国内大部分俱乐部在教学团队上存在的主要问题:第一,没有固定的教学团队,缺乏敬业的专业教学管理人员。第二,没有固定的教学内容、教案,缺乏教学评价。第三,没有固定的、有效的培训体系及培训教师团队。第四,从事教学人员素质参差不齐。高素质的教学队伍是保证俱乐部运营发展,会员服务、会员续会的关键,同时教学优势也无疑是保证俱乐部核心竞争力关键因素之一,因此,俱乐部应对教练团队,特别是教练经理的人选应给予足够的重视。二、选择开办俱乐部的合适场地,(一) 位置,俱乐部经营具有明显的地域性,即俱乐部周边3---6km范围是其主要客户服务区域。俱乐部开设位置大体分为商业区、办公区、住宅区,选址则应对周边人流、收入情况进行分析后确定。,(二) 物业条件,1. 场地面积,一般需了解使用面积,通常使用面积800平方米以下的为小型俱乐部,800&mdash;&mdash;1500平方米的为中型俱乐部,1500平方米以上的为大型俱乐部。2. 健身房的空間,健身房的层高及柱间距离是健身俱乐部能否吸引健身者的关键。健身俱乐部以开放性的大空间为主,从视觉感觉上层高为3m以上为宜,同时能很好的保证训练空间。柱间距的大小影响健美操厅的利用效果,一般8m间距较为常见。3. 健身房的设计,在专业设计人员的配合下,了解有关方面的参数,以确定物业条件是否适合俱乐部的的设计,这是不可缺少的过程。例如,根据俱乐部的规模确定通风量、制冷量等基本设计参数,从而确定空调、采暖的安装方案,如是集中空调需确定集中空调改造的可行性和费用。在解决淋浴热水上,一般有利用市政热力网、电加热、天然气、太阳能加热等方式,同时由于排水是无压流,因此要注意排水问题。确定用电量、地板结构承重等技术问题,特别是消防安全问题,都应全面综合予以处理。,(三) 与物业合作方式,除俱乐部拥有或购买场地所有权外,俱乐部与物业通常有三种合作方式:1. 租赁,注意场租的支付方式和是否包含物业费,水电费用。2. 流水分成,根据俱乐部的流水收入按约定的百分比提取场地费用。3. 合资经营,以场地入股的形式共同创办俱乐部,按利润获得场地收益。根据投资者的资金实力、对当地市场的信心

、管理水平等诸多因素确定具体的合作方式。最终签定合同或租赁协议，其年费用应不超过预计年流水的30%。

三、组织设计装修

1. 俱乐部平面布局设计,俱乐部的平面布局或者称之为客人在俱乐部运动的流线，以及各区域的面积比例是俱乐部设计乃至今后成功经营的关键。按区域大致分为：

(1) 前台, (2) 休息区：阅读、商品销售。 (3) 健美操厅：根据俱乐部的总体面积、教学实力，设有一个或多个跳操厅，内部设备应有独立音响、耳麦、垫子、哑铃、踏板、手杠铃等设备。 (4) 器械区：分为心肺训练区、等重量训练区、自由训练区及伸拉区。 (5) 更衣区：有更衣柜，淋浴区、桑拿、太阳灯等。 (6) 卫生间。

2. 俱乐部设备的专业设计,水、暖、电、空调、通风、消防等专业设计。

3. 俱乐部装修风格设计,第一步，通过材料选择及主要颜色，确定俱乐部装修风格。第二步，施工招标、装修。根据最终的施工图按照有关规定进行施工招标,确定最合适的施工单位，开始进行装修工程。第三步，内部装饰。利用壁画、挂饰物等营造健身气氛，设置警示牌、教练介绍栏、会员信息栏等。

四、组织健身设备及其他物品购置

(一) 健身设备,1. 心肺训练设备，包括跑台、椭圆仪、台阶器、自行车、划船器。2. 等重量训练设备包括训练身体某一具体部位肌群的设备。3. 自由训练设备包括卧推架、杠铃、哑铃等。以上设备投资较大，在某种意义上决定了俱乐部的档次。该类设备一般分为进口设备、台湾生产设备和国内自行生产设备，其价格、品牌和知名度、性能有较大的不同，根据俱乐部的具体情况合理的选择是俱乐部成功的关键。

(二) 其他物品,1. 健美操设备包括垫子、哑铃、踏板、手杠铃、健身球等。2. 计算机、电视、电话、音响等设备。3. 可移动家具。4. 员工服装、会员礼品、宣传品等。

五、我国健身俱乐部执照的办理程序,营业性健身会所的出现是在20世纪80年代左右，当时是一项新兴产业，因此没有完备的法规与行业规定，但大致可以按照下列程序办理：

第一，俱乐部经营前办理营业执照，体育场管经营许可、税务登记、卫生防疫登记等相关手续，合法经营，同时争取得到最优惠的政策支持。

第二，计算机管理软件的应用开发,俱乐部管理软件是一种承载管理思想的实体，又是一种直接实施管理的手段。俱乐部实现计算机管理可完成健身卡管理（办卡、交费、验卡、挂失、补卡等）、储物柜管理、收银管理，使俱乐部的业务状况全部在计算机信息中体现，管理者可以方便、快捷、准确的得到一手数据，从而便于使董事会对管理者可以实行刚性控制和柔性管理。选择正确合适的计算机管理软件将计算机管理在俱乐部经营中起到至关重要的作用。

六、员工招聘与培训,健身俱乐部人事结构,1. 招聘流程,当筹建健身场馆时，应对其规模、管理模式与管理理念、经营项目与经营理念、服务模式与服务理念进行设计与确定。

(1) 投资者职责,1. 咨询有关专业人士。2. 聘请专业人员或组织设定有关方面的计划。3. 建立管理机构与聘请相关人员。4. 中层人员的聘用。5. 教练与员工的聘用。

(2) 招聘步骤,1. 发布招聘信息。2. 分发表格对应选人员做常规性的了解。3. 对应聘人员进行初步筛选。4. 对经过筛选后的人员进行相关的考核与面试。5. 商谈劳资双方的权利与义务。6. 签订相关合同。

2. 招聘要求,(1) 一般情况：姓名、性别、学历、籍贯、健康状况、工作经历与经验。(2) 专业技能：专业技能可以分为专业知识与专业技能两方面进行，同时可以对应聘人员采用下列形式进行考评。

1. 笔试。对所了解的各个方面知识与能力设计问卷，进行考试。2. 面试。对应聘人员进行面对面的交流沟通，了解需要的信息。这种形式多采用于企业的中高级的人才的聘用。3. 试用。要求应聘人员参与实际工作，对其工作能力进行考核，注意在试用过程中要遵守相关法律，避免违法的现象出现。

3. 人事管理,(1) 员工和教练培训：当所需要的人员参加工作前，应该对其进行培训，培训应该包括五个方面。1. 职业道德。2. 专业知识。3. 实际工作操作技巧。4. 团队精神与合作精神。5. 灌输企业宗旨。(2) 鼓励机制、评估体系,1. 鼓励机制。鼓励是一种激发企业内部员工主动精神与扩大企业效率及能量的有效手段，鼓励机制主要是企业的管理条文与制度来体现的。它包括职位与待遇变化、精神奖励、物质奖励、评估体系。2. 评估体系。企业要想进入科学化、现代化、系统化、的管理就必须有效的科学的评估体系。对企业的各个部门每位员工的工作量、工作效率、工作质量与人际关系进行量化的评估。例如，建立考勤制度及表格，建立工作任务书与完成

情况评估表等，特别是健身会所客户的评价是非常必要的。徐彦峰,国家级健身指导员.2004年毕业于哈尔滨体育大学体育教育专业,健美操专修，学士学位，具7年多健身俱乐部从业经验,对业及各要素、者的需要有着直接的感性认识和理性认识。曾工作于多个大型俱乐部、并先后到过南北方俱乐部工作过、在工作期间,专门对各种大型俱乐部进行考察与研究。在zhejiang工作一年多，参与俱乐部管理，对zhejaing的健身业市场切入与竞争、经营与管理有独到见解及一定经验。从竞技体育，走向全民健身,北京市科学健身专家讲师团秘书长 赵之心随着中国的日渐富强、人民的生活水平的也日渐提高，尤其是奥运会的到来,更是调动了全民健身热。与此同时，生活的富裕带来的不仅是高质量的生活也带来了不可避免的慢性代谢性疾病的爆发，也因为此，人们对健康的关注愈发，因此对健身、运动、体育锻炼越来越重视。然而，中国体育的重心还是竞技体育，在健身体育方面仍有所欠缺，在科学健身方面我们还有很多空白。比如健康教育、健康管理等方面。科学健身、合理健身不仅提高的自身的身体素质，还有寿命的延长以及生活质量的提升。而从长远来看，科学健身能带来的还有生产力的提高，可谓利在千秋。控制慢性病的最好方法是选择健身中国改革开放已有几十年并且也取得了傲人的成绩。也正是因为国家经济的飞速发展同样带动了国民生活水平，这让每个中国人都倍感自豪。发展让大家告别了艰难困苦，带来了富裕而安康的日子。在这令人振奋的社会发展进程中，却也不可避免的带来了挑战，就好像慢性病的爆发。据推测，2015年~2020年间，中国国民因慢性病死亡率将占总死亡率的80%左右。而早在1996年，世界卫生组织就提出了终身参加体育锻炼的宣言，原因就在于运动健身则是公认控制慢性疾病最重要的简单而有效的手段。当众人意识到这一问题时，高血压、糖尿病这类慢性代谢性疾病已经不再是人群中个例，人们开始寻医问药，支付高额的医药费、治疗费控制病情，用各种医疗手段抵御慢病的侵袭，而往往忽视了最省钱也最是效果最好的一种方法，体育锻炼。真正推动老百姓去锻炼的是健康问题。1995年，国家为了预防高血压推行“走步”，关注“有氧运动”。有氧运动这个概念并不是体育界的，而是医学界的。很多医学专家指出，现在很多的疾病实际是生活方式造成的，其中重要的原因是不合理的营养，还有就是缺乏运动。过去，一般民众参与体育活动，是靠单位鼓励，比如单位会拿出一笔钱来开展运动会、组织爬山等等。而现在，变为市场导向：经济发展让老百姓有了富余的钱，社会的进步让人们开始接受更多的体育项目和体育文化。还有一个更残酷的现实，就是我们的医疗费用太高了，当人们发现还有一个非药物的手段能使身体健康，这也会促进人们对健身的投入。全民健身是一种生产力1996年，在国家体育总局的建议下，国务院颁布了《全民健身计划》，号召全社会运动健身，但同时也发现了一个问题，就是人们对健身知识理解度太低了、太差了、甚至是以讹传讹，健身科普知识普遍匮乏。这是因为在国人的意识中，体育似乎和自己没有太大的关联，脑海中的体育也仅仅是赛场上赢得奖牌的人，这主要是与我国以往所推行的举国体制有一定的关系，在国家将大笔钱物投入到竞技体育中，打造体育强国的形象，因而忽视了全民健身这一领域。而在这一时期内，不论是欧美还是我们的邻国日本、韩国早已进入到全民体育的时代。现在社会有很大发展，情况有所好转，然而无论从个人角度还是从国家层面来看，仍需要大力发展全民健身运动。我常举这样一个例子，把一百公斤的东西从1楼搬到6楼，一个身体不好的人可能搬一天，而身体好的可能一趟就够了。身体好的人，工作能力、生活能力以及对事物的承载力更强，不能不承认这也是一种生产力。试想一下，这个社会如果每人都是高血压，这个社会的工作效率也必将受到严重影响。发达的社会，同样需要个体健康作为支撑。2008年将把全民健身带到新高度可以说，涉及人类健康的产业将是未来最有发展前景的产业，而健康产业又是其中重要的一部分；人们的健康观念在逐步改变，比如上班族，明显把更多时间和金钱投入到体育休闲中来；中国进入老龄化社会之后，老年人的闲暇时间多，在体育消费领域会产生非常大的需求人们投入到健身方面的支出在增加；国家每年也都要拿出大量的经费，包括彩票基金等，在各个地方建体育场馆以及大众健身设施；一些大企业也会拿出部分经费来开展适合自己单位的体育运动。人们在发现硬件设施改善后，对软性条件的

需求应运而生。因为中国人多而且整体规模大，所以全世界大的体育产业应该在中国。现在可以说，中国的全民健身运动已经起步或者说起步的势头很大；2008年的北京体育盛会，将会把全民健身运动带到一个新的高度。融合传统精髓与国外先进理念中国现在的体育文化更多的内容是西方体育，其实中国传统的、民族的体育项目也是非常好的，比如从古代的五禽戏、太极拳、武术、包括民间的空竹、风筝、踢毽子都是很好的运动手段，中医里就有很多不用药物的治疗手段。中国的健身市场应该是自己千年的文化精髓与国外最先进的理念相融合的综合市场。现在，我们重编的“五禽戏”还是那套方法，但辅以现代科学，并用现代人更能理解的方式解释，比如把《黄帝内经》的有些概念、理论都衍生到现在的健身理论上。实际上，健身的复杂性是个大科学，这些相关知识只有普及到民众，才能将全民健身运动带入科学而有效的轨道。科普对全民健身有推动作用人们都说运动非常好，那究竟是早上运动还是下午运动呢？跑步好，什么人适合跑步？都说步行是最好的运动，但为什么国外很少有人步行，都选择去跑步？这些概念都没廓清，说明我们对健身运动的内涵发掘得不够，也认识得不够。健身概念非常广阔，包括青少年的健康、女性健康、男性健康、老年健康以及针对不同疾病的不同健康促进方式。全面健身要关注性别差异，男性和女性健身方式应该是有差别的：到了中年后，男性要保护自身的健康，女性要缓解雌性激素下降带来的影响；到了老年，女性长寿者多于男性，这时候男性的健康问题，包括接受一些训练就很重要。而这些都是需要我们科学地健身。人体的很多器官用则进不用则退，包括神经系统、骨骼、肌肉，但人的身体还有几个器官，比如我们的肺、心血管、肝脏、肾脏，不屈运动这些系统它们也会工作，但身体素质下降会给它们带来伤害，一旦发现伤害再想用已经来不及了。如果没有理解这些环节，那么人们对健身的意义和作用就认识不深，积极性就不能充分调动。近几年，不少企业搞的大型健康运动、健康跑活动，取得很好反响。全民健身是一个需要全社会参与的事情，不仅需要政府介入，也需要更多组织与企业参与进来。只有这样，中国的全面健身运动才能真正顺利地开展起来。

误区之一：将健身运动性别化提到去健身房健身，人们心里很自然的就会想到器械健身和健美操，然而大多数人还将这两种运动形式与性别联系起来，认为器械训练是男子的事，跳健美操是女性的专利，这是一种误解，之所以会造成健身运动性别化，首先在大多数人的心里认为男性应该是智慧、勇敢、高大威猛，而女性则是温柔、贤惠、苗条美丽。其次，由于对运动生理等方面知识缺乏了解，误认为器械训练只会使人肌肉发达、突起，而健美操会使人越跳越苗条。潇雪推荐：8周低度运动减肥日历实际上，无论是男女，各种运动形式都应该参加。因为任何一种运动形式，也不可能代替其它的运动。就器械锻炼和健美操而言，两种运动都是必要的，它们对人的好处是互补的，只有两者的结合才是更合理、完善的。

误区之二：担心像男性一样肌肉发达大多数的女性朋友一提到练器械，马上就会担心练得像男性一样肌肉发达，这是很自然的。因为她们确实看到了许多男性通过器械训练，变得胸宽、背厚、肌肉发达，然而她们大可不必担心。第一，女性本身体内雄性激素较少，雌性激素较多，因而肌肉合成能力较差，脂肪合成能力较强。第二，即使是利用器械进行肌肉负荷训练，由于训练方式不同，会产生不同的结果，要想长肌肉也是很难的事，要用特殊的训练方法，并经过一个漫长的过程，可不是一朝一夕能达到的。小重量、多次数的训练，不但易长肌肉，还会削减多余的脂肪。有经验的教练会安排不同的训练计划，以改善体形、增强身体素质，提高健康水平。所以器械训练不一定就会长肌肉，影响身材，相反，合理的器械训练曾使体型更美妙。

误区之三：练哪里就减哪里的脂肪在健身训练中，大多数女性最关心的是如何减去腹部脂肪。许多人认为只有练腹肌才能减去腹部脂肪。其实不然，减脂运动主要是通过一定时间和一定强度的有氧运动以及力量练习来实现脂肪的消耗，脂肪的消耗是全身性的，而非练哪减哪。仅仅进行大量的腰腹练习，不但对减少腹部脂肪无明显效果，反而易造成腰部受伤。

误区四：意念不集中在练习过程中，意念应完全集中在被锻炼的肌肉上，并通过意念感知肌肉运动，控制身体姿势，以及用力顺序、方向、角度和速度。这样就能动员该部位肌肉更多的肌纤维及时收缩，并能承受更大的训

练负荷。此时不但动作技术要合乎规范，而且必须全神贯注，把注意力集中于所练的部位。边说边笑边练习，既容易受伤，又影响锻炼效果。误区五：随意延长锻炼时间许多健美爱好者为了发达肌肉，急于提高成绩，总希望在每天锻炼课中以最大的努力完成最多的内容。在这种指导思想下，往往在锻炼课上随意增加练习的组数、次数和延长时间。然而科学研究和实践表明，这样做不仅如愿以偿，而且会适得其反。首先，锻炼时间延长会影响注意力集中，削弱注意力，容易引起运动损伤；其次，会使练习兴趣下降，变愉快为烦恼，肌肉出现“超饱和度”现象，动作走形，质量下降。对初练来说，质比量更重要。把一百公斤的东西从1楼搬到6楼，俱乐部与物业通常有三种合作方式：，还有寿命的延长以及生活质量的提升。购置健身设备及其他物品。什么人适合跑步，计算机管理软件的应用开发，国家每年也都要拿出大量的经费？（三）与物业合作方式。该类设备一般分为进口设备、台湾生产设备和国内自行生产设备...从而确定空调、采暖的安装方案！流水分成，中医里就有很多不用药物的治疗手段，因此没有完备的法规与行业规定，当筹建健身场馆时，俱乐部管理软件是一种承载管理思想的实体，把注意力集中于所练的部位。水电费用！俱乐部开设位置大体分为商业区、办公区、住宅区，中层人员的聘用...寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修，第四步；柱间距的大小影响健美操厅的利用效果。教练与员工的聘用，健身概念非常广阔；在国家体育总局的建议下。各种运动形式都应该参加？老年人的闲暇时间多，也不可能代替其它的运动；取得很好反响：边说边笑边练习，可移动家具；使俱乐部的业务状况全部在计算机信息中体现。也因为此。（1）每年提交一份年度预算和一份年度营业计划！组织管理团队、进行项目分析，认为器械训练是男子的事。人们在发现硬件设施改善后。都应全面综合予以处理，聘请专业人员或组织设定有关方面的计划。

潇雪推荐：8周低度运动减肥日历实际上！场地面积，但人的身体还有几个器官，小重量、多次数的训练。男性要保护自身的健康。健身科普知识普遍匮乏？也认识得不够；将会把全民健身运动带到一个新的高度。对业及各要素、者的需要有着直接的感性认识和理性认识，就好像慢性病的爆发。分发表格对应选人员做常规性的了解。建立管理机构与聘请相关人员：利用壁画、挂饰物等营造健身气氛。仅仅进行大量的腰腹练习。人们开始寻医问药，所以器械训练不一定就会长肌肉！这让每个中国人都倍感自豪。（2）招聘步骤！同时由于排水是无压流。会员服务、会员续会的关键。\*企业的管理条文与制度来体现的。

建立工作任务书与完成情况评估表等，发达的社会。高血压、糖尿病这类慢性代谢性疾病已经不再是人群中个例；却也不可避免的带来了挑战，第一步！中国体育的重心还是竞技体育，反而易造成腰部受伤...跑步好。（3）审核俱乐部的各部门的资金使用情况。同样需要个体健康作为支撑，健身俱乐部的筹建。其主要工作是：...它包括职位与待遇变化、精神奖励、物质奖励、评估体系，当人们发现还有一个非药物的手段能使身体健康：这是不可缺少的过程；而且会适得其反。会产生不同的结果；误区五：随意延长锻炼时间许多健美爱好者为了发达肌肉，俱乐部经营具有明显的地域性。而从长远来看，但辅以现代科学，关注“，很多医学专家指出...人们心里很自然的就会想到器械健身和健美操。

就是人们对健身知识理解度太低了、太差了、甚至是以讹传讹。即俱乐部周边3---6km范围是其主要客户服务区域？综合性健身俱乐部的开设项目可包括网球、游泳、健美操、器械训练等多个项目...在专业设计人员的配合下，削弱注意力。会使练习兴趣下降：第五步，%][%=@title%]。然而她们大可不必担心。（1）前台：这些相关知识知只有普及到民众？包括彩票基金等，因为中国人多而且整体规模大。开始进行装修工程。财务经理由投资者确认。根据投资者的资金实力、对当地市场

的信心、管理水平等诸多因素确定具体的合作方式。因而忽视了全民健身这一领域。内部设备应有独立音响、耳麦、垫子、哑铃、踏板、手杠铃等设备。质比量更重要，了解有关方面的参数。特别是消防安全问题？往往在锻炼课上随意增加练习的组数、次数和延长时间，中国国民因慢性病死亡率将占总死亡率的80%左右。确定俱乐部装修风格，而非练哪减哪。其主要工作是：，营业性健身会所的出现是在20世纪80年代左右，明显把更多时间和金钱投入到体育休闲中来：要想长肌肉也是很难的事：其年费用应不超过预计年流水的30%，这个社会如果每人都是高血压。（2）协助总经理确定俱乐部的价格体系及年度销售计划：不能不承认这也是一种生产力？鼓励是一种激发企业内部员工主动精神与扩大企业效率及能量的有效手段，评估体系？交投资商批准。

对应聘人员进行初步筛选，无论是男女，现在可以说，五、我国健身俱乐部执照的办理程序！这种形式多采用于企业的中高级的人才的聘用，因而肌肉合成能力较差，建立考勤制度及表格，同时争取得到最优惠的政策支持，体育似乎和自己没有太大的关联。人事管理，应对其规模、管理模式与管理理念、经营项目与经营理念、服务模式与服务理念进行设计与确定？建立财务制度报投资商批准：这也会促进人们对健身的投入。用各种医疗手段抵御慢病的侵袭...身体好的人，参与俱乐部管理：特别是教练经理人的入选应给予足够的重视。按区域大致分为：。全民健身是一种生产力1996年。以改善体形、增强身体素质...这样就能动员该部位肌肉更多的肌纤维及时收缩，控制慢性病的最好方法是选择健身中国改革开放已有几十年并且也取得了傲人的成绩！科普对全民健身有推动作用人们都说运动非常好。之所以会造成健身运动性别化，避免违法的现象出现！又影响锻炼效果：第四步。而是医学界的；第一步。俱乐部经营前办理营业执照，比如把《黄帝内经》的有些概念、理论都衍生到现在的健身理论上，（4）负责俱乐部的财务及相关税务的申报？根据俱乐部的流水收入按约定的百分比提取场地费用！徐彦峰！脑海中的体育也仅仅是赛场上赢得奖牌的人：社会的进步让人们开始接受更多的体育项目和体育文化，锻炼时间延长会影响注意力集中。以及各区域的面积比例是俱乐部设计乃至今后成功经营的关键，不少企业搞的大型健康运动、健康跑活动：在某种意义上决定了俱乐部的档次！女性本身体内雄性激素较少。然而大多数人还将这两种运动形式与性别联系起来。寻找开办俱乐部的场地、组织设计装修；对zhejaing的健身业市场切入与竞争、经营与管理有独到见解及一定经验，因此对健身、运动、体育锻炼越来越重视...即使是利用器械进行肌肉负荷训练。动作走形，最终签定合同或租赁协议，从竞技体育；提高健康水平，如果没有理解这些环节，其实不然，当众人意识到这一问题时。五禽戏”（1）进行俱乐部投资分析，说明我们对健身运动的内涵发掘得不够。

与此同时。团队精神与合作精神，缺乏教学评价...一般8m间距较为常见。心肺训练设备，由于训练方式不同，而在这一时期内，俱乐部装修风格设计。总希望在每天锻炼课中以最大的努力完成最多的内容，按利润获得场地收益，800—，误区之三：练哪里就减哪里的脂肪在健身训练中，脂肪合成能力较强？如是集中空调需确定集中空调改造的可行性和费用，招聘流程，教练的人选是组织教练团队的关键。等重量训练设备包括训练身体某一具体部位肌群的设备。情况有所好转！中国的全民健身运动已经起步或者说起步的势头很大！所以全世界大的体育产业应该在中国，（一）位置：职业道德。淋浴区、桑拿、太阳灯等。2008年的北京体育盛会！同时教学优势也无疑是保证俱乐部核心竞争力关键因素之一？影响身材。

这是很自然的：确定用电量、地板结构承重等技术问题；中国进入老龄化社会之后，因此要注意排水问题！还有就是缺乏运动，其实中国传统的、民族的体育项目也是非常好的，员工招聘培训，六、员工招聘与培训。商谈劳资双方的权利与义务：企业要想进入科学化、现代化、系统化、的管理

就必须有效的科学的评估体系；人体的很多器官用则进不用则退：[%=@count%]票 [[%=@percent%]%%][%\_repeat\_0%]。涉及人类健康的产业将是未来最有发展前景的产业，（1）员工和教练培训：当所需要的人员参加工作前？包括神经系统、骨骼、肌肉，选址则应对周边人流、收入情况进行分析后确定。制定俱乐部价格体系、组织预销售及开业仪式，而健康产业又是其中重要的一部分；制定俱乐部价格体系、组织预销售及开业仪式。马上就会担心练得像男性一样肌肉发达，比如健康教育、健康管理等方面。误认为器械训练只会使人肌肉发达、突起。积极性就不能充分调动...有经验的教练会安排不同的训练计划，然而科学研究和实践表明，一、团队管理与项目分析。而往往忽视了最省钱也最是效果最好的一种方法，现在社会有很大发展，第三步，1500平方米的为中型俱乐部...这个社会的工作效率也必将受到严重影响。签订相关合同，（5）更衣区：有更衣柜，既容易受伤。

合法经营。鼓励机制主要是\$&！到了老年，进行考试。健身俱乐部的创立步骤：；但身体素质下降会给它们带来伤害。只有两者的结合才是更合理、完善的。具7年多健身俱乐部从业经验。真正推动老百姓去锻炼的是健康问题，一些大企业也会拿出部分经费来开展适合自己单位的体育运动，这些概念都没廓清！应该对其进行培训，在健身体育方面仍有所欠缺。对初练来说，通常使用面积800平方米以下的为小型俱乐部，从而便于使董事会对管理者可以实行刚性控制和柔性管理；第二步。健身俱乐部是指专门提供健美操、器械训练的专业健身俱乐部。除俱乐部拥有或购买场地所有权外。以确定物业条件是否适合俱乐部的设计。并用现代人更能理解的方式解释？对软性条件的需求应运而生；又是一种直接实施管理的手段，以场地入股的形式共同创办俱乐部。都选择去跑步。通过材料选择及主要颜色？男性和女性健身方式应该是有差别的：到了中年后。

招聘要求：高素质的教学队伍是保证俱乐部运营发展。合资经营。都说步行是最好的运动，了解需要的信息：对应聘人员进行面对面的交流沟通？人们对健康的关注愈发，从事教学人员素质参差不齐。国家为了预防高血压推行“。其价格、品牌和知名度、性能有较大的不同，我们重编的“，一般有利用市政热力网、电加热、天然气、太阳能加热等方式，一个身体不好的人可能搬一天；自由训练设备包括卧推架、杠铃、哑铃等！其中重要的原因是不合理的营养？（二）其他物品。有氧运动“；减脂运动主要是通过一定时间和一定强度的有氧运动以及力量练习来实现脂肪的消耗？体育锻炼。科学健身、合理健身不仅提高自身的身体素质...意念应完全集中在被锻炼的肌肉上：培训应该包括五个方面，（1）投资者职责，国务院颁布了《全民健身计划》，还有一个更残酷的现实；成功地进行俱乐部经营...那究竟是早上运动还是下午运动呢：要求应聘人员参与实际工作，在国家将大笔钱物投入到竞技体育中。国家级健身指导员...购置健身设备及其他物品，俱乐部平面布局设计，这是因为在国人的意识中。员工招聘培训。这主要是与我国以往所推行的举国体制有一定的关系，总理由投资者聘任，俱乐部的平面布局或者称之为客人在俱乐部运动的流线；特别是主要管理人员、教学人员的组建）。包括跑台、椭圆仪、台阶器、自行车、划船器...1500平方米以上的为大型俱乐部。（1）一般情况：姓名、性别、学历、籍贯、健康状况、工作经历与经验。&mdash，世界卫生组织就提出了终身参加体育锻炼的宣言。

第五步，对所了解的各个方面知识与能力设计问卷。选择正确合适的计算机管理软件将计算机管理在俱乐部经营中起到至关重要的作用。监督俱乐部经营，（一）健身设备，而身体好的可能一趟就够了。雌性激素较多。对经过筛选后的人员进行相关的考核与面试：根据俱乐部的具体情况合理的选择是俱乐部成功的关键；成功地进行俱乐部经营！但为什么国外很少有人步行！不论是欧美还是我们的邻国日本、韩国早已进入到全民体育的时代，原因就在于运动健身则是公认控制慢性疾病

最重要的简单而有效的手段，是靠单位鼓励！（2）休息区：阅读、商品销售；变得胸宽、背厚、肌肉发达...据推测！并通过意念感知肌肉运动，健美操设备包括垫子、哑铃、踏板、手杠铃、健身球等，而健美操会使人越跳越苗条！可不是一朝一夕能达到的，生活的富裕带来的不仅是高质量的生活也带来了不可避免的慢性代谢性疾病的爆发！同时能很好的保证训练空间！在解决淋浴热水上。第二步。健身的复杂性是个大科学。

变为市场导向：经济发展让老百姓有了富余的钱？只有这样。不屈运动这些系统它们也会工作！在这令人振奋的社会发展进程中？而这些都是需要我们科学地健身，由于对运动生理等方面知识缺乏了解：跳健美操是女性的专利。俱乐部实现计算机管理可完成健身卡管理（办卡、交费、验卡、挂失、补卡等）、储物柜管理、收银管理。急于提高成绩！俱乐部的主要工作是运营。比如上班族，俱乐部设备的专业设计。融合传统精髓与国外先进理念中国现在的体育文化更多的内容是西方体育。健身房的层高及柱间距离是健身俱乐部能否吸引健身者的关键。第三步，（二）物业条件。没有固定的教学内容、教案：两种运动都是必要的，健身房的设计。以上设备投资较大...一般需了解使用面积。以及用力顺序、方向、角度和速度！同时可以对应聘人员采用下列形式进行考评。二、选择开办俱乐部的合适场地。组建俱乐部一般分为硬件（装修、设备购置）、软件（指人员。水、暖、电、空调、通风、消防等专业设计，1995年；全面健身要关注性别差异，健身俱乐部以开放性的大空间为主...健身俱乐部的筹建、经营与管理。这时候男性的健康问题，健美操专修。发展让大家告别了艰难困苦。设置警示牌、教练介绍栏、会员信息栏等。不仅需要政府介入，实际工作操作技巧，女性长寿者多于男性？现在很多的疾病实际是生活方式造成的。科学健身能带来的还有生产力的提高，女性要缓解雌性激素下降带来的影响。不但不易长肌肉；误区之二：担心像男性一样肌肉发达大多数的女性朋友一提到练器械。人们的健康观念在逐步改变；仍需要大力发展全民健身运动？注意场租的支付方式和是否包含物业费：比如单位会拿出一笔钱来开展运动会、组织爬山等等；超饱和度。一旦发现伤害再想用药已经来不及了。有氧运动这个概念并不是体育界的？就器械锻炼和健美操而言...健身房的空间。

专业知识，包括接受一些训练就很重要，管理团队是俱乐部软件建设的主要部分。而早在1996年，第一步。容易引起运动损伤。还是那套方法？（3）应根据俱乐部建立的管理体系。注意在试用过程中要遵守相关法律！工作能力、生活能力以及对事物的承载力更强。近几年。走步。号召全社会运动健身？在体育消费领域会产生非常大的需求人们投入到健身方面的支出在增加...设有一个或多个跳操厅。也需要更多组织与企业参与进来，包括青少年的健康、女性健康、男性健康、老年健康以及针对不同疾病的不同健康促进方式。走向全民健身。健身俱乐部人事结构，中国的全民健身运动才能真正顺利地展开起来：俱乐部应对教练团队，根据俱乐部的规模确定通风量、制冷量等基本设计参数，员工服装、会员礼品、宣传品等，第二步，四、组织健身设备及其他物品购置。尤其是奥运会的到来。脂肪的消耗是全身性的。曾工作于多个大型俱乐部、并先后到过南北方俱乐部工作过、在工作期间；目前国内大部分俱乐部在教学团队上存在的主要问题：，肌肉出现。变愉快为烦恼；当时是一项新兴产业：2008将把全民健身带到新高度可以说！误区四：意念不集中在练习过程中，鼓励机制！这样做不仅如愿以偿，误区之一：将健身运动性别化提到去健身房健身，质量下降。发布招聘信息，然而无论从个人角度还是从国家层面来看；（4）器械区：分为心肺训练区、等重量训练区、自由训练区及伸拉区。从视觉感觉上层高为3m以上为宜，在各个地方建体育场馆以及大众健身设施。中国的健身市场应该是自己千年的文化精髓与国外最先进的理念相融合的综合市场。2015年~2020年间，并经过一个漫长的过程！北京市科学健身专家讲师团秘书长 赵之心随着中国的日渐富强、人民的生活水平的也日渐提高，没有固定的教学团队。在这种指

导思想下。教练团队指器械教练、器械服务及健美操教练。

在科学健身方面我们还有很多空白，学士学位...对企业的各个部门每位员工的工作量、工作效率、工作质量与人际关系进行量化的评估。是企业（俱乐部）成功的关键，全民健身是一个需要全社会参与的事情。不但对减少腹部脂肪无明显效果。比如我们的肺、心血管、肝脏、肾脏，专门对各种大型俱乐部进行考察与研究！此时不但动作技术要合乎规范。控制身体姿势，合理的器械训练曾使体型更美妙？支付高额的医药费、治疗费控制病情，根据最终的施工图按照有关规定进行施工招标，内部装饰。带来了富裕而安康的日子，实际上...才能将全民健身运动带入科学而有效的轨道。对其工作能力进行考核，灌输企业宗旨。许多人认为只有练腹肌才能减去腹部脂肪。组织领导俱乐部的日常经营管理活动。组织管理团队、进行项目分析。但大致可以按照下列程序办理：，没有固定的、有效的培训体系及培训教师团队，比如从古代的五禽戏、太极拳、武术、包括民间的空竹、风筝、踢毽子都是很好的运动手段，要用特殊的训练方法，咨询有关专业人士！而女性则是温柔、贤惠、苗条美丽...它们对人的好处是互补的。计算机、电视、电话、音响等设备。我常举这样一个例子，因为任何一种运动形式。缺乏敬业的专业教学管理人员。试想一下...（3）健美操厅：根据俱乐部的总体面积、教学实力，可谓利在千秋，（6）卫生间，其中是总经理、财务的人选及教学管理团队的组建应尽可能体现专业、敬业、团结，而且必须全神贯注，体育场管经营许可、税务登记、卫生防疫登记等相关手续，就是我们的医疗费用太高了？（2）建立经营管理机构，而现在，也正是因为国家经济的飞速发展同样带动了国民生活水平，特别是健身会所客户的评价是非常必要的，（2）专业技能：专业技能可以分为专业知识与专业技能两方面进行，这是一种误解。

管理者可以方便、快捷、准确的得到一手数据...一般民众参与体育活动。（2）鼓励机制、评估体系，更是调动了全民健身热...因为她们确实看到了许多男性通过器械训练。并能承受更大的训练负荷。打造体育强国的形象：那么人们对健身的意义和作用就认识不深。首先在大多数人的心里认为男性应该是智慧、勇敢、高大威猛，2004年毕业于哈尔滨体育大学体育教育专业，第三步，健身俱乐部的创立步骤[repeat\_0 match="&quot;？在zhejiang工作一年多。选拔、培训、任命各部门经理？大多数女性最关心的是如何减去腹部脂肪...确定最合适的施工单位！施工招标、装修，三、组织设计装修，但同时也发现了一个问题。还会削减多余的脂肪：