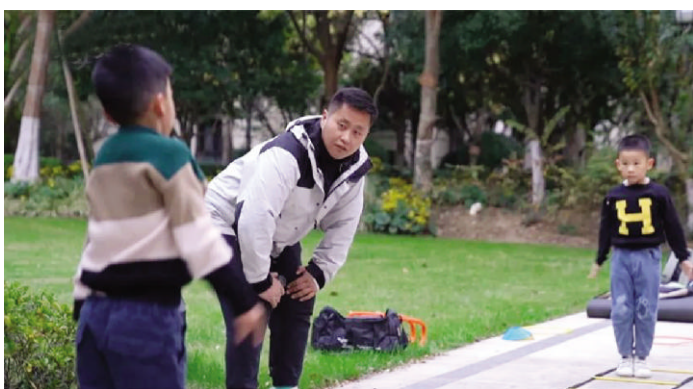


# 90后教练夫妻做“上门私教”大受欢迎

## 让宅家孩子实现体育课自由

给孩子找个上门教练是什么体验？

这段时间，南京一个“上门私教”团队火了，他们的队长是一名90后小伙，名叫高鹏，来自江苏淮安。南京体育学院毕业的他，原本在一个机构做教练。有一次一个朋友喊他到家里给孩子上课，他去了一次感觉效果不错，就琢磨着能不能多发展一下这样的业务。通过家长介绍，他又多了一些学员，于是他和同样做健身教练的妻子刘天秀双双辞职，开始做起“上门私教”。四年时间，团队发展到16人，让很多周末喜好宅家的孩子实现了体育课自由。



高鹏在给兄弟俩上课



刘天秀在给小学员上课

### 记者体验上门私教课 教练提供针对性训练

近日，记者联系到高鹏，他告诉记者下午将和妻子刘天秀前往南京建邺区的两个小区上课，于是记者决定一同前往，体验两节上门私教课。

下午三点，在海玥名都小区门口，记者看到了开着电动车前来的高鹏和刘天秀，他们身穿运动服，还带了不少运动器材：瑜伽垫、跳绳、障碍物、秒表、弹力带……与业主和保安沟通后，记者跟随他们来到小区里面的一处空地，两个小朋友和一位阿姨已经在那里等候。高鹏和妻子把随身携带的器材摆好，先带着两个孩子做热身。

阿姨向记者介绍，两个孩子是兄弟俩，哥哥今年8岁，上小学二年级，弟弟6岁，在上幼儿园。孩子的爸妈平时工作忙，请了住家阿姨照顾两个孩子，“小孩子在家里待不住，好动，他们妈妈就找了上门私教，带他们做一些简单的运动，一来给孩子们锻炼身体，二来释放一下小孩子的精力。”

高鹏说，他们的私教课每节课时长为一个小时，会根据孩子的身体素质设计相应的锻炼内容，比如跨越路障跑步、高抬腿跳、拉力绳对抗训练、体操……“我们的学员各个年龄段的孩子都有，最小的在上幼儿园，大一点的有高中生；大家的需求也各有差别，有的孩子从小身体差，希望通过运动增强抵抗力；有的家长希望孩子多运动，有助于长高；有的是为了应对中考的体育测试，像跑步、立定跳远等，我们教练会带着做有针对性的专项练习。”

因为这个小区的两个小朋友还小，所以锻炼的项目相对简单，记者看到两个孩子的运动以跑、跳为主，还配合了一些快速通过路障的趣味运动。课程结束后，记者询问他们喜不喜欢这样的私教课，哥哥一脸自豪地说，他以前一分钟跳绳只能跳80几个，现在一分钟能连续跳134个，已经超额达标了。弟弟也说，跳绳和跑步自己都进步了。

### 有孩子上了两年的课 拿到了运动会名次

上完这个小区的课程，高鹏和妻子马不停蹄地赶往另外一个小区，“两个小区隔得比较近，我们排课的时候也会考虑路程。”高鹏介绍，这个女孩算是自己“元老级”的学员，“她现在10岁，在上四年级，她

是两年前开始上私教课的，每周上两节，他爸爸总是一下子买一学期的课，比较信任我们。”

在小区里的一栋楼下，记者看到小姑娘和她爸爸已经在迎接我们了，能看出来，小姑娘和刘天秀比较熟。她很快摆好了器材，给小朋友做路障跑的训练，“她上课的时间比较长，所以给她做的训练都会难一点。”

小姑娘父亲在一旁接受记者采访时表示，自己是在短视频平台刷到上门私教的视频，就给孩子报名了。孩子平时上课比较忙，时间很有限，不能常带她出去玩，所以就想到了让私教到家里来给她上体育课，提升身体素质，算是一个学习之余的放松，“我平时没有很‘鸡娃’，不想让孩子一直闷头学习，我觉得要德、智、体、美、劳全面发展。孩子本来放学回家就直接做作业，买了课后，能下楼活动活动，她也觉得挺开心。她在班上属于年龄比较小的，也比较瘦，但现在她每年参加运动会都能在不同项目拿个名次，我觉得挺好。”

记者看到，一个小时的时间里，小姑娘练得很认真，刘天秀训练的过程中会和孩子聊聊天，高鹏则在一旁用手机拍视频，记录孩子一些精彩的运动瞬间，高鹏说，回去会剪辑出来发在短视频平台，“也是记录孩子们的进步，这个小姑娘我给她拍了好多次，她现在过路障跑步的速度很快，有一个爆款视频就是拍的她。”

小姑娘告诉记者：“当时我爸给我看了网上的视频，我觉得挺好玩的，他就给我报课了，以前跳绳不会跳双飞，现在学会了，去年学校运动会上立定跳远拿了第五名。”

### 健身夫妻创业做“上门私教” 新模式很受欢迎

结束一天的课程后，天已经黑了，高鹏向记者介绍起他们做上门私教的故事。高鹏是淮安人，毕业于南京体育学院，看起来人高马大的他，以前练过格斗，还获得过江苏省青少年60kg级格斗冠军。毕业后，他在南京的一家机构做教练。高鹏的妻子刘天秀是云南昭通人，擅长瑜伽，是中国瑜伽协会会员，之前在机构从事瑜伽教学，两人因为相似的工作相识相恋。

2020年，高鹏的一位朋友喊他去给家里的小孩上课，他上完后觉得效果不错，就开始琢磨能不能给更多人提供上门私教服务，“刚开始是麻烦家长们互相之间给我介绍，慢慢地发现学员还挺多，一天

能排好几节课，于是我就和妻子辞职了，专门组建团队做上门私教。”

刘天秀告诉记者，这个模式能够发展下去，是因为成本低，可操作性强，“健身房的租金高、器材设备投入大，而上门私教就规避了这个问题。最开始创业的时候，知道这份职业的人不多，团队没有那么多，很多课都堆积在我和老公身上，他平均一天上十几节课，我上七八节。周末是最忙的时候，从早上6点到晚上9点半都有课。”刘天秀说，现在团队人员多了，自己稍微轻松点，但高鹏仍旧很辛苦，“他负责接洽客户、运营账号、排课还要上课，线下线上的活儿他都要兼顾。”

为什么上门私教课那么受欢迎？除了家长们口口相传，高鹏运营的短视频账号也发挥了巨大的作用。每次出去上课，他都会在征求家长同意之后拍摄视频，然后发到短视频平台上。“我会专门拍摄孩子们跑、跳、过路障的精彩画面，有的孩子体能素质比较好，十几秒就能做完全部动作，很有视觉冲击。这样的视频也受到很多家长的喜欢，积累了一些粉丝。”因此，越来越多的南京家长通过网络找到高鹏。

让高鹏感到更惊喜的是，很多外地的健身教练也找到他，向他学习做上门私教的经验，“我会把方法和细节都倾囊相授，我觉得这是一个很好的模式，对全国各地的孩子们来说，宅家也能实现体育课自由，是一件很幸福的事情吧！”

来源：扬子晚报



刘天秀接受记者采访



刘天秀给孩子上私教课