



Physical / Fitness Trainer

फिजिकल या फिटनेस ट्रेनर वह पेशेवर है जो आम लोगों को व्यायाम, सही तकनीक और स्वस्थ जीवनशैली के ज़रिए फिट, मज़बूत और स्वस्थ बनने में मदद करता है। वह जिम में वर्कआउट सिखाता है, वेट ट्रेनिंग, कार्डियो, स्ट्रेचिंग और फंक्शनल एक्सरसाइज़...



इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/fitness-trainer

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in



सुशील कुमार शर्मा

प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer



श्री चेनाराम चौधरी

प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer



श्रीमती संघमित्रा

वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)



भरत चौधरी

अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS



सुरेन्द्र सिंह राठौड़

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना



सुरेश कुमार सैन

व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



वनिता कुमारी

व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा



कमलेश चौधरी

व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14-17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14-17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

फिजिकल या फिटनेस ट्रेनर वह पेशेवर है जो आम लोगों को व्यायाम, सही तकनीक और स्वस्थ जीवनशैली के ज़रिए फिट, मज़बूत और स्वस्थ बनने में मदद करता है। वह जिम में वर्कआउट सिखाता है, वेट ट्रेनिंग, कार्डियो, स्ट्रेचिंग और फंक्शनल एक्सरसाइज़ का सही तरीका बताता है, हर व्यक्ति के लक्ष्य (वज़न घटाना, मांसपेशियाँ बढ़ाना, ताक़त या सहनशक्ति) के अनुसार फिटनेस प्रोग्राम बनाता है और चोट से बचाव व सही डाइट की सलाह देता है। यह ट्रेनर जिम में, पर्सनल ट्रेनर के रूप में, ऑनलाइन कोच के रूप में या कॉर्पोरेट वेलनेस में काम कर सकता है। भारत में तेज़ी से बढ़ते हेल्थ और फिटनेस उद्योग में यह एक ऊर्जावान, लोगों से जुड़ा और लगातार बढ़ता करियर है।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	12वीं पास + फिटनेस ट्रेनर सर्टिफिकेशन (NSQF लेवल 4)
कोर्स अवधि	लगभग 3-6 माह (सर्टिफिकेट); डिग्री (B.P.Ed) 3-4 वर्ष
आरंभिक वेतन	₹15,000-25,000/माह
कार्य-शैली	जिम/स्टूडियो में जॉब, पर्सनल ट्रेनिंग या ऑनलाइन कोचिंग

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- फिटनेस, व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली में गहरी रुचि
- लोगों को प्रेरित करना और उनके साथ मिलकर काम करना पसंद
- शरीर, मांसपेशियों और पोषण के विज्ञान को समझने की जिज्ञासा

क्षमताएँ

- स्वयं शारीरिक रूप से फिट, ऊर्जावान और अनुशासित होना
- अच्छा संवाद और लोगों को प्रोत्साहित करने की क्षमता
- धैर्य, सुरक्षा के प्रति सतर्कता और बारीकी पर ध्यान

ज़रूरी कौशल

- व्यायाम की सही तकनीक और फॉर्म सिखाना (वेट, कार्डियो, फंक्शनल)
- व्यक्ति के लक्ष्य के अनुसार वर्कआउट व फिटनेस प्रोग्राम बनाना

- शरीर रचना (एनाटॉमी), फिज़ियोलॉजी और बुनियादी पोषण की समझ
- चोट से बचाव, वार्म-अप, स्ट्रेचिंग और प्राथमिक उपचार/CPR
- क्लाइंट की प्रगति मापना और उन्हें प्रेरित बनाए रखना
- फिटनेस उपकरणों का सुरक्षित उपयोग और रखरखाव
- सोशल मीडिया/ऑनलाइन कोचिंग और पर्सनल ब्रांडिंग की जानकारी

4 कैसे पहुँचें

- 1 12वीं कक्षा पूरी करें; खेल, व्यायाम और स्वस्थ जीवनशैली की आदत डालें।
- 2 किसी मान्यता प्राप्त संस्थान (K11 अकादमी, Gold's Gym अकादमी आदि) से फिटनेस ट्रेनर / पर्सनल ट्रेनर सर्टिफिकेशन लें, जो SPEFL-SC/NSDC के NSQF लेवल 4 से जुड़ा हो।
- 3 आगे बढ़ने के लिए ACE या ACSM जैसे अंतरराष्ट्रीय सर्टिफिकेशन जोड़ें, या B.P.Ed/M.P.Ed जैसी शारीरिक शिक्षा डिग्री करें।
- 4 CPR/प्राथमिक उपचार सीखें और किसी जिम में सहायक/जूनियर ट्रेनर के रूप में व्यावहारिक अनुभव लें।
- 5 अनुभव के साथ पर्सनल ट्रेनिंग शुरू करें, अपनी विशेषज्ञता (वेट लॉस, स्ट्रेंथ, योग) बनाएँ और क्लाइंट बेस बढ़ाएँ।
- 6 आगे चलकर सीनियर ट्रेनर, जिम मैनेजर या अपना स्टूडियो/ऑनलाइन कोचिंग ब्रांड शुरू करें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- SPEFL-SC/NSDC फिटनेस ट्रेनर (SPF/Q1102, NSQF लेवल 4) मूल्यांकन एवं प्रमाणन
- K11 / Gold's Gym जैसी अकादमियों की सर्टिफाइड पर्सनल ट्रेनर परीक्षा
- अंतरराष्ट्रीय प्रमाणन परीक्षाएँ – ACE / ACSM (वैकल्पिक, उन्नत)

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- राष्ट्रीय कौशल विकास निगम (NSDC) – फिटनेस ट्रेनर — अखिल भारतीय नेटवर्क (<https://nsdcindia.org/fitness-trainer>)
- स्पोर्ट्स, फिजिकल एजुकेशन, फिटनेस एंड लेज़र स्किल्स काउंसिल (SPEFL-SC) — अखिल भारतीय / नई दिल्ली (<https://sportsskills.in/>)
- लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान (LNIPE) – B.P.Ed — ग्वालियर, मध्य प्रदेश (<https://www.lnipe.edu.in/ug-bped.php>)
- स्किल इंडिया डिजिटल हब (RSLDC/PMKVY केंद्र खोजें) — ऑनलाइन / राजस्थान के केंद्र (<https://www.skillindiadigital.gov.in/>)

निजी संस्थान

- K11 School of Fitness Sciences (Keleven) — जयपुर, राजस्थान (व मुंबई, दिल्ली, पुणे आदि) (<https://www.keleven.com/certified-personal-trainer/>)
- Gold's Gym Academy – सर्टिफाइड पर्सनल ट्रेनर कोर्स — अखिल भारतीय (<https://www.goldsgym.in/>)
- Classic Fitness Academy – सर्टिफाइड पर्सनल ट्रेनर — मुंबई / ऑनलाइन (<https://www.classicfitnessgroup.com/academy/certifications/certified-personal-trainer>)

ऑनलाइन

- American Council on Exercise (ACE) – पर्सनल ट्रेनर सर्टिफिकेशन — ऑनलाइन (अंतरराष्ट्रीय) (<https://www.acefitness.org/>)
- American College of Sports Medicine (ACSM) — ऑनलाइन (अंतरराष्ट्रीय) (<https://www.acsm.org/>)

फीस

SPEFL-SC/NSDC व RSLDC/PMKVY योजनाओं के तहत फिटनेस ट्रेनर कोर्स अक्सर मुफ्त या बहुत कम शुल्क पर मिलता है। निजी अकादमियों में सर्टिफाइड पर्सनल ट्रेनर कोर्स की फीस लगभग ₹40,000–70,000, और उन्नत/डिप्लोमा कोर्स ₹1 लाख तक हो सकते हैं। सरकारी B.P.Ed डिग्री की फीस अपेक्षाकृत कम होती है।

छात्रवृत्तियाँ

- राष्ट्रीय छात्रवृत्ति पोर्टल (NSP) (<https://scholarships.gov.in>)
- Buddy4Study – वोकेशनल/स्किल स्कॉलरशिप (<https://www.buddy4study.com/scholarships>)
- SJE राजस्थान छात्रवृत्ति (<https://sje.rajasthan.gov.in/>)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

जिम और फिटनेस चेन (Cult.fit, Gold's Gym, Anytime Fitness), बुटीक फिटनेस स्टूडियो, होटल व रिजॉर्ट के स्पा-जिम, कॉर्पोरेट वेलनेस सेंटर, पर्सनल/होम ट्रेनिंग और ऑनलाइन कोचिंग प्लेटफॉर्म।

कार्य-संस्कृति

काम अक्सर शिफ्टों में होता है — सुबह जल्दी और शाम के घंटे व्यस्ततम रहते हैं क्योंकि तभी अधिकतर क्लाइंट आते हैं। यह ऊर्जावान, आमने-सामने का काम है जिसमें खुद फिट रहना ज़रूरी है। पर्सनल ट्रेनिंग और ऑनलाइन कोचिंग में समय का लचीलापन और अतिरिक्त कमाई के मौके मिलते हैं।

कौन नौकरी देता है

- जिम और फिटनेस चेन – Cult.fit, Gold's Gym, Anytime Fitness, Snap Fitness
- बुटीक फिटनेस व क्रॉसफिट/HIIT स्टूडियो और योग-पिलाटेस स्टूडियो

- होटल, रिजॉर्ट और क्लब के स्पा-जिम व वेलनेस विभाग
- ऑनलाइन फिटनेस व कोचिंग प्लेटफॉर्म (जैसे FITTR) और फिटनेस ऐप्स
- कॉर्पोरेट वेलनेस कंपनियाँ और कंपनियों के इन-हाउस फिटनेस सेंटर
- स्वरोज़गार – पर्सनल/होम ट्रेनर, अपना स्टूडियो या ऑनलाइन कोचिंग ब्रांड

माँग (2026)

भारत में स्वास्थ्य और फिटनेस को लेकर जागरूकता तेज़ी से बढ़ रही है — शहर-शहर नए जिम, फिटनेस चेन और बुटीक स्टूडियो खुल रहे हैं, और Cult.fit जैसी कंपनियों तथा FITTR जैसे ऑनलाइन प्लेटफॉर्म ने फिटनेस को घर-घर पहुँचा दिया है। जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के बढ़ने और युवाओं में हेल्दी लाइफस्टाइल के चलन से कुशल, प्रमाणित फिटनेस ट्रेनरों की माँग लगातार बढ़ रही है, जिससे यह एक फलता-फूलता करियर बन गया है।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

- 1 जूनियर / सहायक फिटनेस ट्रेनर
- 2 सर्टिफाइड फिटनेस ट्रेनर / पर्सनल ट्रेनर (PT)
- 3 सीनियर ट्रेनर / स्पेशलिस्ट कोच (स्ट्रेंथ, वेट लॉस आदि)
- 4 जिम मैनेजर / फिटनेस हेड
- 5 अपना स्टूडियो, फिटनेस बिज़नेस या ऑनलाइन कोचिंग ब्रांड

कमाई

शुरुआत	₹15,000–25,000/माह
मध्य स्तर	₹30,000–50,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹60,000–1,00,000+/माह

शुरुआती जिम ट्रेनर आमतौर पर ₹15,000–25,000/माह कमाते हैं; अनुभव और पर्सनल ट्रेनिंग कमीशन के साथ यह ₹30,000–50,000/माह तक पहुँच जाता है। सीनियर व अंतरराष्ट्रीय-प्रमाणित (ACE/ACSM) ट्रेनर तथा फ्रीलांस पर्सनल ट्रेनर 6–8 नियमित क्लाइंट के साथ ₹1 लाख+/माह भी कमा सकते हैं। महानगरों में दरें टियर-2 शहरों से 20–40% अधिक होती हैं। (स्रोत: Indeed, PayScale, फिटनेस उद्योग रिपोर्ट 2026)

8 अच्छी बातें • चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- तेज़ी से बढ़ते हेल्थ-फिटनेस उद्योग में ऊर्जावान, लोगों से जुड़ा करियर
- पर्सनल ट्रेनिंग व ऑनलाइन कोचिंग से अच्छी अतिरिक्त कमाई और लचीलापन
- खुद फिट रहते हुए दूसरों की ज़िंदगी बेहतर बनाने का संतोष

चुनौतियाँ

- सुबह जल्दी और देर शाम की शिफ्टें, जिससे अनियमित घंटे
- शुरुआती वेतन सीमित; अच्छी कमाई क्लाइंट बनाने पर निर्भर
- शारीरिक रूप से माँग वाला काम और खुद को हमेशा फिट रखने का दबाव

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Jitendra Chouksey

संस्थापक, FITTR (ऑनलाइन फिटनेस व कोचिंग प्लेटफॉर्म)

पेशे से सॉफ्टवेयर इंजीनियर जितेंद्र चौकसे ने फिटनेस के अपने जुनून को करियर में बदल दिया। लोगों को फ्री में विज्ञान-आधारित फिटनेस सलाह देते-देते उन्होंने पाँच लोगों के एक व्हाट्सएप ग्रुप से शुरुआत की, फिर एक फेसबुक कम्युनिटी बनाई और 2016 में सिर्फ ₹90,000 के निवेश से FITTR की नींव रखी। आज FITTR एक बड़ा ऑनलाइन फिटनेस प्लेटफॉर्म है जिसमें 200+ प्रमाणित ट्रेनर हैं, लाखों लोग जुड़े हैं और अभिनेता सुनील शेट्टी भी इसके निवेशक बने। उनकी कहानी दिखाती है कि फिटनेस की समझ, प्रमाणन और लोगों की मदद करने के जज़्बे से एक साधारण शुरुआत भी बड़ा करियर बन सकती है।

YourStory • <https://yourstory.com/2020/06/turning-point-fitness-startup-fittr-jitendra-chouksey-suniel-shetty>

Bhavna Harchandrai

फिटनेस इंस्ट्रक्टर एवं संस्थापक, #FitnessFundas स्टूडियो (मुंबई)

स्कूल में स्पोर्ट्स कैप्टन और थ्रोबॉल खिलाड़ी रहीं भावना हरचंदराय ने कॉर्पोरेट नौकरियों (ट्रेड विंग्स, मार्सक) से करियर की शुरुआत की, पर 1998 में अपने जुनून को अपनाते हुए पूरी तरह फिटनेस की दुनिया में आ गईं। उन्होंने ACE (अमेरिकन काउंसिल ऑन एक्सरसाइज़) से अंतरराष्ट्रीय प्रमाणन लिया और मुंबई में अपना #FitnessFundas स्टूडियो खड़ा किया, जहाँ वे व्यक्तिगत ज़रूरत के अनुसार ट्रेनिंग देती हैं। भारत में बूट कैंप, ट्रैम्पोलीन फिटनेस जैसे नए वर्कआउट लाने और अपनी किताब '5 Fingers of Fitness' लिखने वाली भावना उन महिलाओं के लिए प्रेरणा हैं जो प्रमाणन और मेहनत से खुद का फिटनेस करियर व ब्रांड बनाना चाहती हैं।

Women Who Win • <https://www.womenwhowin100.com/blog/womens-health-5-fingers-of-fitness>

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर गाइडेंस - फिजिकल/फिटनेस ट्रेनर — <https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/%e0%a4%ab%e0%a4%bf%e0%a4%9c%e0%a4%bf%e0%a4%95%e0%a4%b2-%e0%a4%ab%e0%a4%bf%e0%a4%9f%e0%a4%a8%e0%a5%87%e0%a4%b8-%e0%a4%9f%e0%a5%8d%e0%a4%b0%e0%a5%87%e0%a4%a8%e0%a4%b0-physical-fitness-trainer/>
2. NSDC - फिटनेस ट्रेनर (SPF/Q1102, NSQF लेवल 4) — <https://nsdcindia.org/fitness-trainer>
3. SPEFL-SC - स्पोर्ट्स, फिटनेस एंड लेज़र स्किल्स काउंसिल — <https://sportsskills.in/>
4. LNIPE ग्वालियर - B.P.Ed शारीरिक शिक्षा डिग्री — <https://www.lnipe.edu.in/ug-bped.php>
5. Indeed - पर्सनल ट्रेनर सैलरी (भारत) — <https://in.indeed.com/career/personal-trainer/salaries>



और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियों, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gssjethantri.in