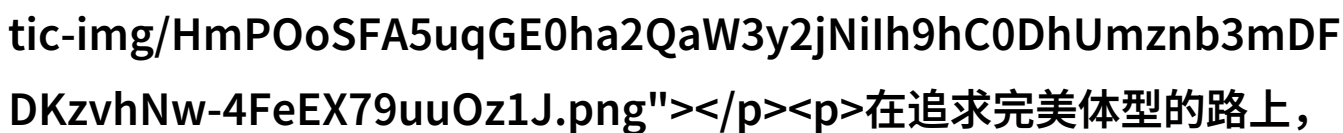


健身私教弄了我好几次怎么办视频-逆袭

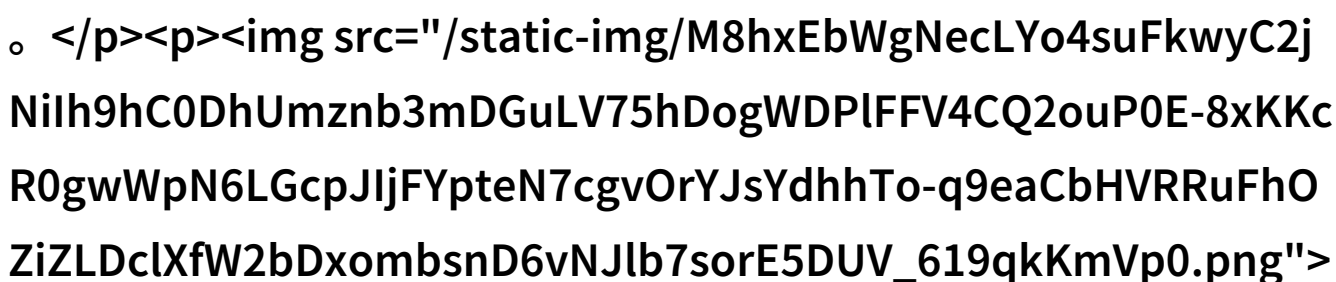
逆袭健身：如何应对私人教练的错误指导



在追求完美体型的路上，很多人选择了请专业的健身私教来帮助自己制定训练计划和进行运动指导。然而，有时候，由于私教个人的经验、知识水平或者是工作压力过大，他们可能会给你提供一些不符合你的身体状况或目标的建议，这时候，我们该怎么办呢？

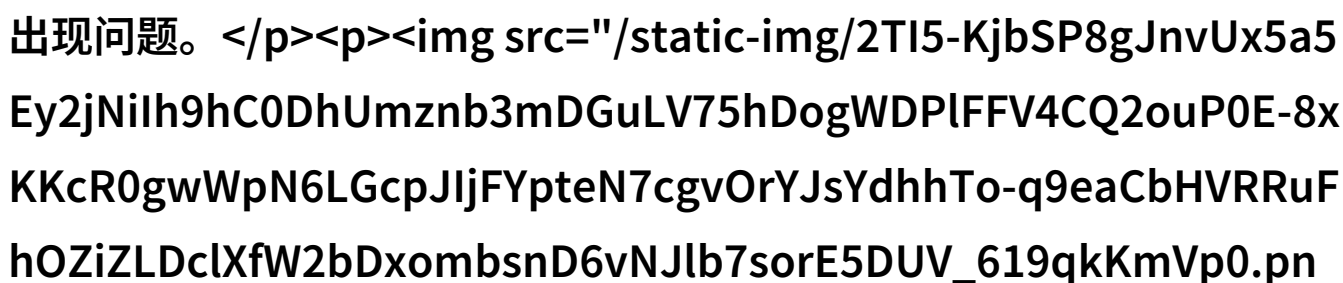
首先，你需要保持冷静，不要因为一时的情绪失去理智。在情绪平稳后，可以尝试与私教沟通，表达你的担忧和期望。有时候，一个简单而直接的问题就能解决问题，比如：“我觉得这个运动对我的关节造成了很大的压力，我是否可以换一种方式？”

这样的提问既能够让私教意识到自己的疏忽，也为双方打开了沟通渠道。



如果直接沟通无效，或许可以考虑观看一些相关视频，比如“健身私教弄了我好几次怎么办视频”，这些视频往往包含了一些普遍适用的解决方案和技巧，如如何正确使用器械、如何调整动作等。此外，也可以参考一些健康专家的意见，以获得更为全面的看法。

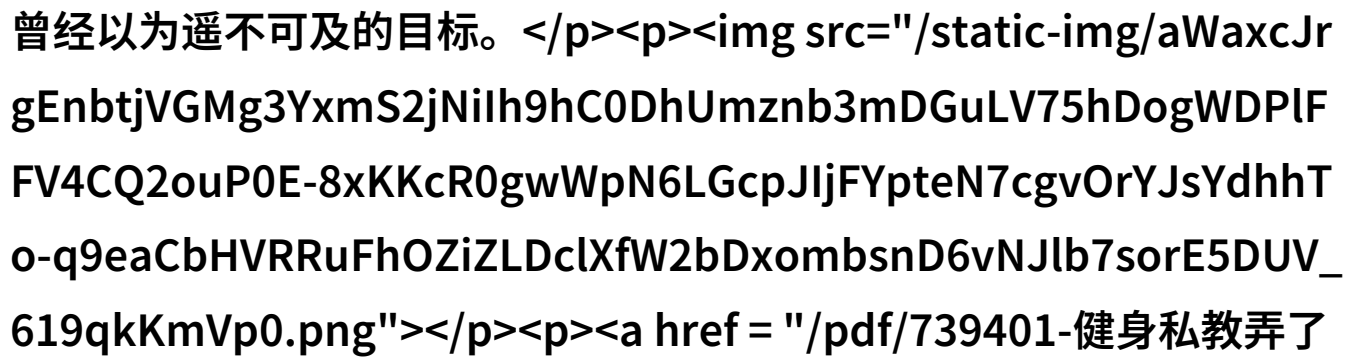
此外，如果情况严重到影响到了你的日常生活或者长期健康，那么最好的方法就是寻求第二意见。一位不同于原来的专业人士可能会给出不同的建议，这样做既能确保自己的安全，又能避免因单方面依赖某个人导致出现问题。



最后，如果所有尝试都无法改善现状，最终决定放弃当前

的教学者并不一定是个坏事。找一个新的老师总是有机会提高我们的整体训练效果，而这也是一种成长的一部分。

记住，无论遇到什么样的挑战，只要我们愿意去学习、去探索，就没有不可克服的事项。通过不断地努力，我们每个人都能找到属于自己的最佳路径，实现那些曾经以为遥不可及的目标。



[下载本文pdf文件](/pdf/739401-健身私教弄了我好几次怎么办视频-逆袭健身如何应对私人教练的错误指导.pdf)