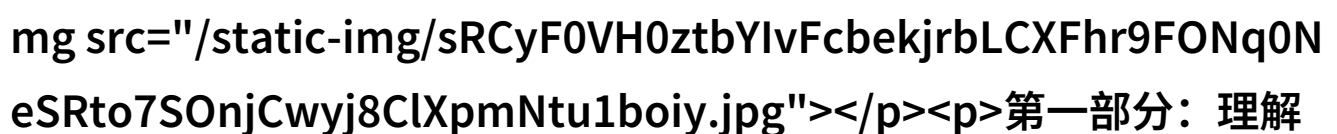


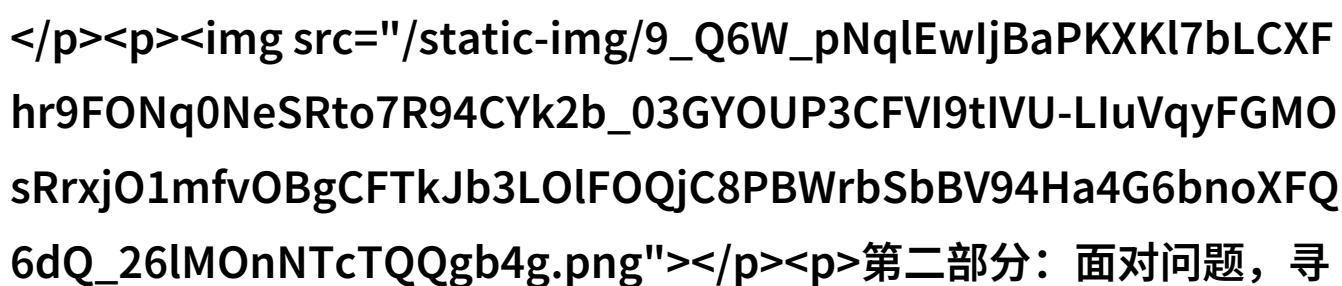
身心受创如何应对私教失误引起的健身困

在健身的道路上，每个人都希望能够得到专业指导，确保自己能够安全有效地达到健身目标。私教作为一种高端的健身服务，它提供了一对一的指导和个性化的训练计划。但是，有时候，即使选择了私教，也可能会遇到一些问题，比如私教不负责任或者教学方法有误，这些情况下，如果不采取措施，很容易导致身体受伤或者进度停滞。

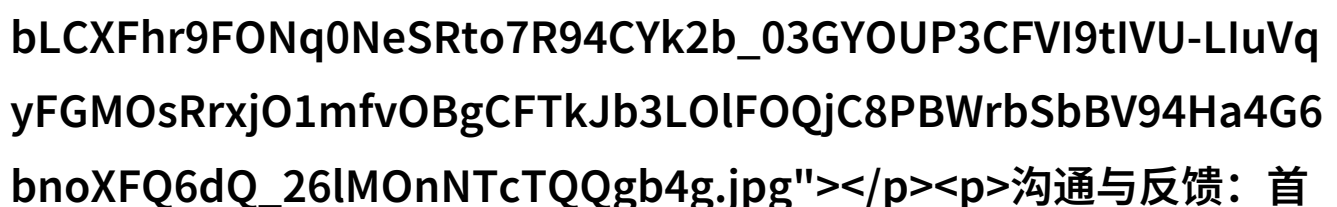
第一部分：理解

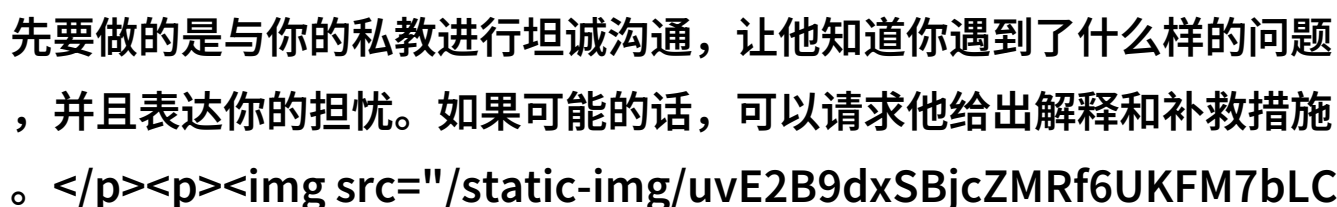
“健身私教弄了我好几次怎么办视频”的含义

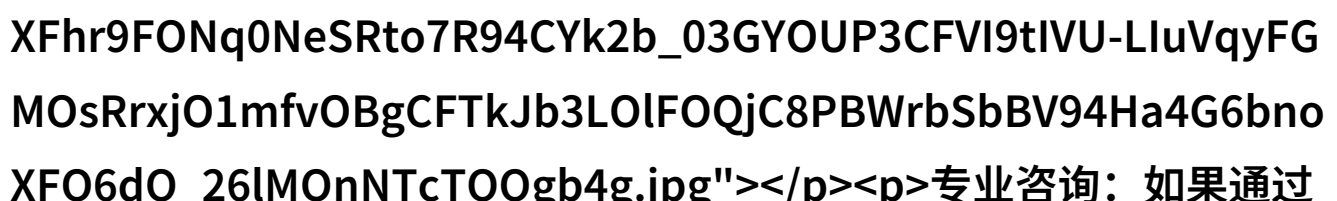
首先，我们需要明确“健身私教弄了我好几次怎么办视频”的含义。在这里，“弄”指的是由于私教失误或不当行为导致的一系列问题，比如错误的运动姿势、过度训练、忽视身体状况等。这些问题如果不及时处理，不仅会影响我们的健康，还可能会阻碍我们追求理想体型和健康生活方式的决心。

第二部分：面对问题，寻找解决方案

在面对这样的困扰时，我们可以从以下几个方面着手：

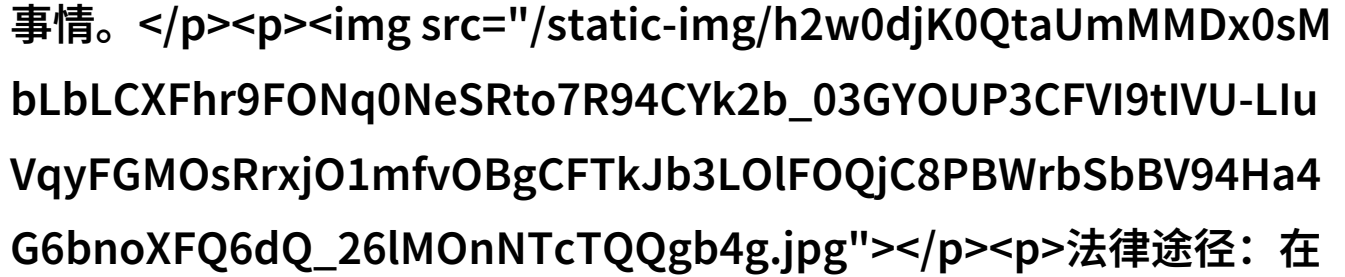
沟通与反馈：首先要做的是与你的私教进行坦诚沟通，让他知道你遇到了什么样的问题，并且表达你的担忧。如果可能的话，可以请求他给出解释和补救措施。

专业咨询：如果通过

专业咨询：如果通过

直接沟通无法解决问题，你可以考虑寻求其他专业人士，如营养师或其他医护人员，他们可以提供更全面的建议。

调整训练计划：根据新的建议，你需要重新评估自己的训练计划，避免重复之前犯下的错误，同时也要注意自己的身体状态，不要强行坚持超出自身承受范围的事情。



法律途径：在极端情况下，如果发现你的健康受到严重威胁，或是被刻意忽略，你甚至可以考虑通过法律途径来维权。

总结：面对因为私教失误而出现的问题，我们应该积极主动地寻找解决方案，而不是简单放弃。通过合理沟通、专业咨询、调整训练计划以及必要时采取法律行动，我们完全有能力将这种经历转变为一个成长机遇。

第三部分：预防再次发生

为了避免类似的问题再次发生，我们还需要做好以下准备：

选择靠谱的人：在挑选私教的时候，要仔细考察其资质和评价，看看是否具有良好的职业素养和技术水平。

了解基本知识：了解一些基本的人体生理学知识，这样才能更加自信地提出自己的意见，对于防止潜在风险有一定帮助。

记录日志：记录每一次锻炼的情况包括时间、运动种类、感觉等，这样就能更容易地发现哪些地方出了错，从而及早制止错误行为。

总结：预防胜于治疗，在开始使用任何形式的个人培训服务之前，都应该充分准备，以便在未来若出现任何疑虑或问题，都能迅速找到并解决它们。这意味着你既是一个优秀的情报收集者，也是一个策略执行者，只需正确应用所得信息，就能保证自己安全顺畅地向前发展。

[下载本文pdf文件](/pdf/922571-身心受创如何应对私教失误引起的健身困扰.pdf)