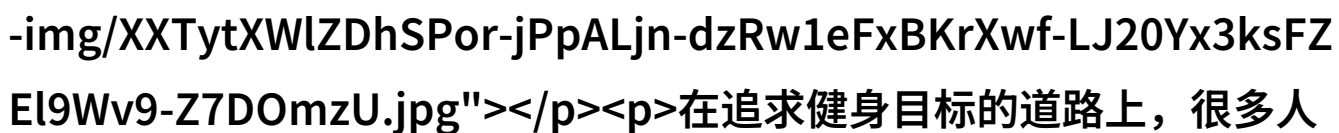


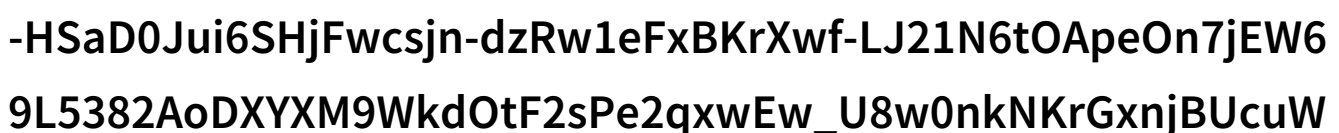
健身私教弄了我好几次怎么办视频-打造完美身材

打造完美身材：应对私教错误的全攻略



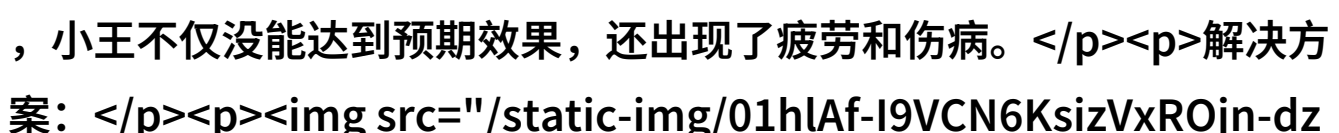
在追求健身目标的道路上，很多人会选择雇佣专业的私教来帮助自己更有效地塑形。然而，有时候，即使是最有经验和资质的私教也可能因为种种原因而出现误操作或失误。这时，你该如何处理？以下是一些真实案例，以及针对这种情况的一些建议。

案例一：过度训练

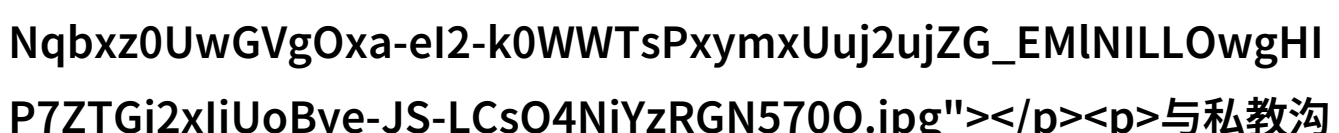


小王原本想通过高强度训练快速瘦身，但他的私教却将每天的训练量设计得过于紧凑，以至于他几乎没有休息时间。结果，小王不仅没能达到预期效果，还出现了疲劳和伤病。

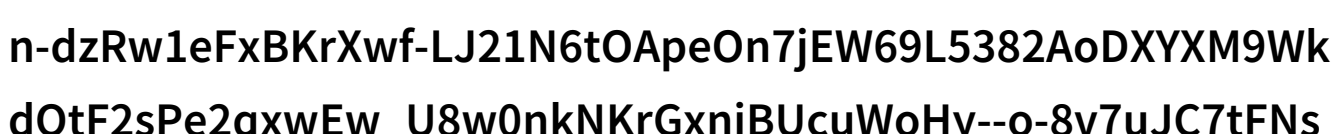
解决方案：



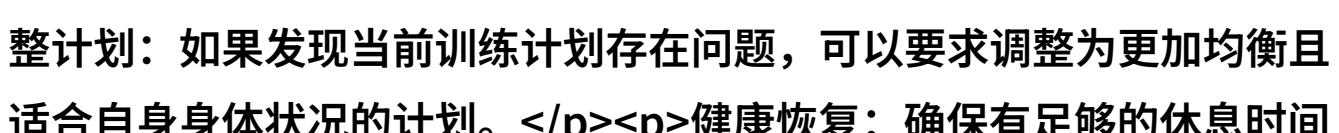
与私教沟通：首先，小王应该与自己的私教进行坦诚交流，表达自己的感受和担忧。



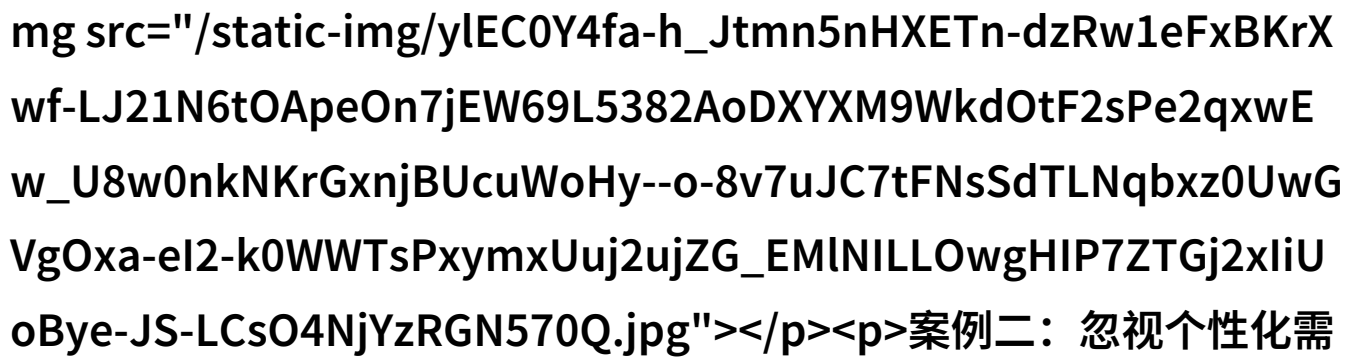
调整计划：如果发现当前训练计划存在问题，可以要求调整为更加均衡且适合自身身体状况的计划。



健康恢复：确保有足够的休息时间



，并注意饮食补充，以便身体能够从过度训练中恢复过来。



案例二：忽视个性化需求

李明找了一位非常优秀但偏好“一刀切”的私教，他总是按照固定的程序来制定每个客户的锻炼方案，不顾他们个人的健康状况或特定需求。李明就曾经因为这样的做法多次感到不适，甚至受到了长期影响。

解决策略：

个人咨询：建议寻找那些注重个性化服务、私教会根据客户实际情况调整方案的人选。

观察效果：观察一下你的体重、肌肉质量、耐力等指标，看看是否与你的目标相符，如果不是，那么需要重新考虑你的健身方法。

自我调节：学会自我监控，并及时调整你的运动方式或者增加更多的心理准备工作以应对挑战。

在面临这些问题时，有一个关键点要记住，那就是保持开放的心态去沟通。你可以观看一些相关视频，比如《健身私教弄了我好几次怎么办视频》，了解不同的解决办法，这样你就可以更清晰地知道如何应对不同类型的问题。此外，与其他同行分享经验，也是一个很好的途径，因为通常许多人都遇到过类似的情况，而且往往能找到创新的解决之道。

最后，不管发生什么，都不要放弃！只要你坚持下去并采取正确措施，你一定能够克服所有障碍，最终达到你所追求的小确幸——那就是拥有完美又健康的身体。

[下载本文pdf文件](/pdf/779844-健身私教弄了我好几次怎么办视频-打造完美身材应对私教错误的全攻略.pdf)