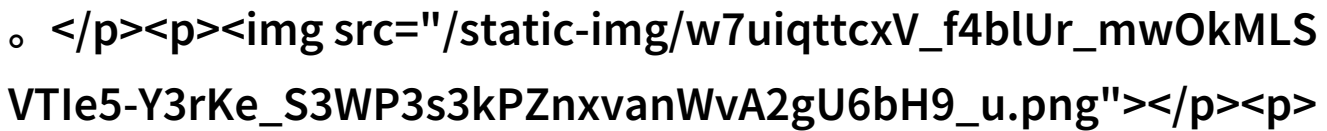


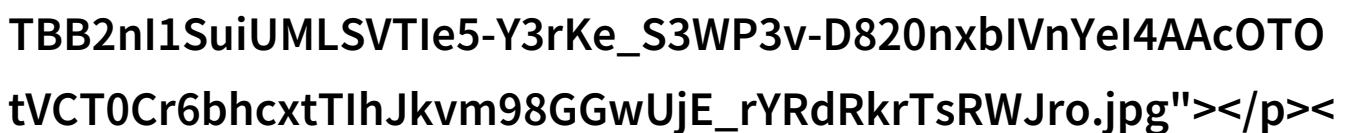
私教的误解如何应对健身私教错误指导

当你决定加入健身房，雇佣私人教练（私教）来帮助你达到健康和健美的目标时，你可能会期望他们能够提供专业的指导。然而，有时候，即使选择了经验丰富的私教，他们也可能因疏忽或误解而给你的训练计划带来不适。面对这种情况，你该如何处理呢？以下是一些应对策略。



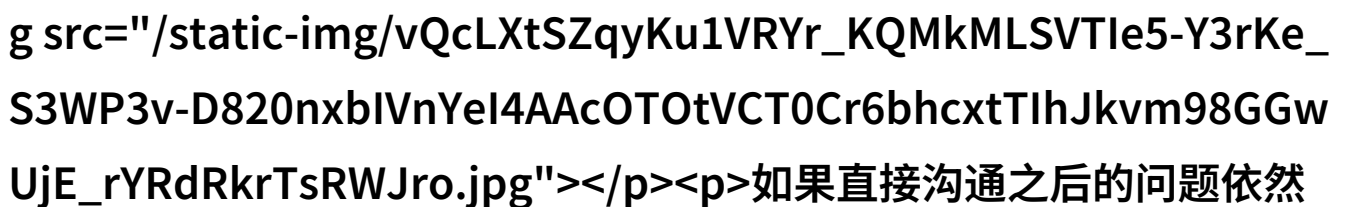
1. 直接沟通

在任何问题出现之前，最好的解决方案就是保持开放和诚实的沟通。与你的私教交流你的担忧，不要害怕表达自己的感受和需求。如果你觉得某个动作或者训练方法对你的身体造成了压力或者疼痛，请立即告诉他。



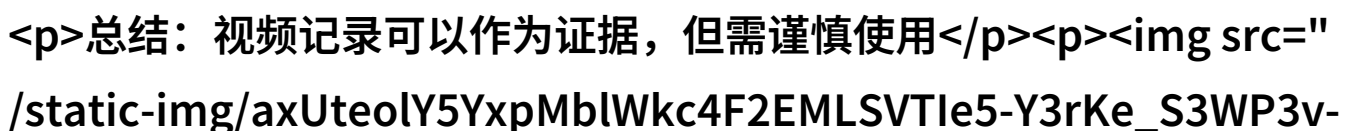
总结：有效沟通是避免误解的关键

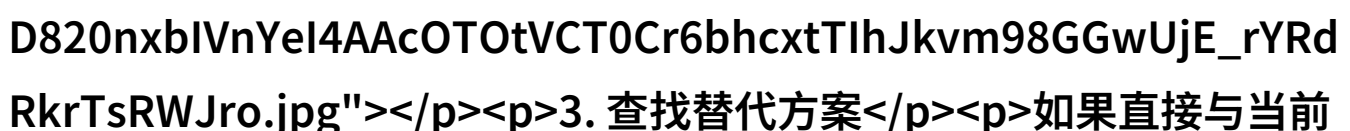
2. 视频记录



如果直接沟通之后的问题依然存在，可以考虑录制视频，以便于更清晰地展示问题所在。这可以是一个重要的手段，用以证明你的说法，并且让私教看到自己是否真的有错误。在提出这样的请求时，要确保礼貌并说明为什么需要这样做。

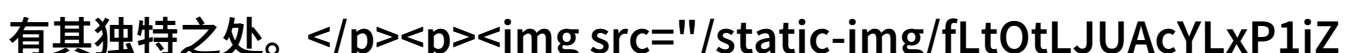
总结：视频记录可以作为证据，但需谨慎使用





3. 查找替代方案

如果直接与当前私教无法解决问题，或许是时候寻求其他人的帮助了。你可以询问健身房工作人员推荐其他经验丰富的私教，也可以通过网络平台找到新的指导老师。但是在这个过程中，记得保持尊重，因为每个人的教学风格都有其独特之处。



kn9o0MLSVTIe5-Y3rKe_S3WP3v-D820nxbIVnYeI4AAcOTOtVCT0Cr6bhcxtTIhJkvm98GGwUjE_rYRdRkrTsRWJro.jpg"></p><p>总结：寻求替代选项是一个转变策略</p><p>4. 自我学习补充指导</p><p>在等待新指导老师到来的同时，可以自行研究一些基本知识，比如正确姿势、运动方法等，这样既能增强自己的理解能力，又能减少未来再次遇到类似问题的情况发生。此外，还可以关注一些健康相关的小贴士，如饮食建议、恢复技巧等，这些都是提升个人健康水平不可或缺的一部分。</p><p>总结：自我学习为未来的成长打下基础</p><p>结论：</p><p>虽然偶尔因为误解导致的问题是常见现象，但这并不意味着我们就不能克服它们。通过积极参与沟通、合理使用工具、寻找替代解决方案以及不断提升自身知识，我们都能从这些经历中吸取宝贵经验，为将来提供更好的准备。当“健身私教弄了我好几次怎么办”成为一个实际的问题时，记住，无论多么棘手，只要我们愿意去努力，就总有一条出路。在追求健康生活方式的道路上，每一次挑战都是成长的一部分，而不是障碍。</p><p>下载本文pdf文件</p>