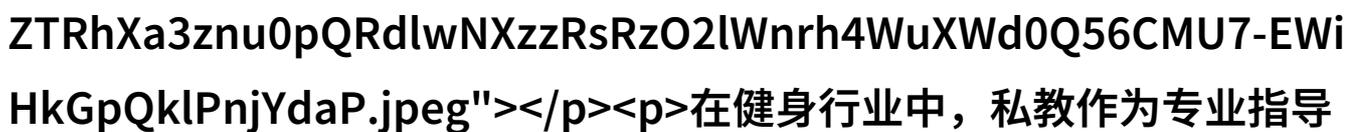
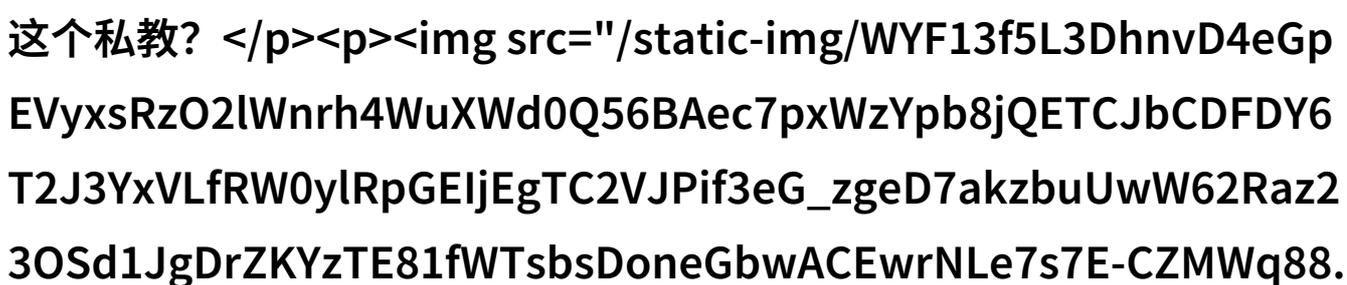


# 健身私教误导我多次训练方法如何应对不

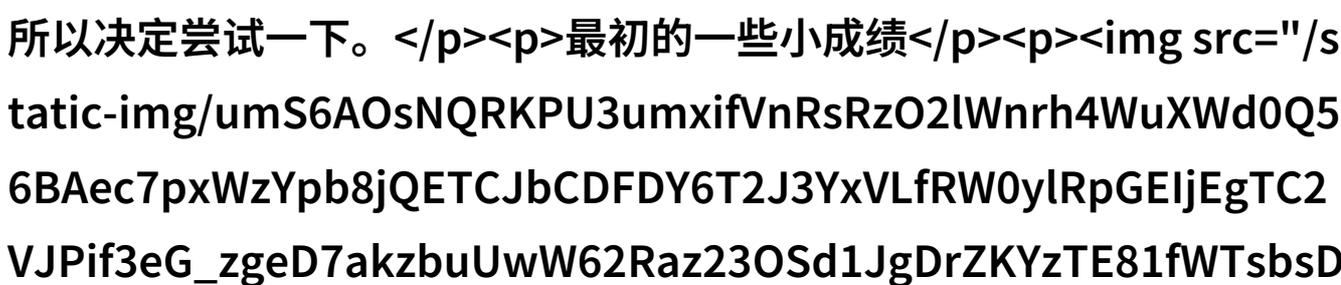
误导的私教：我是如何被坑的？



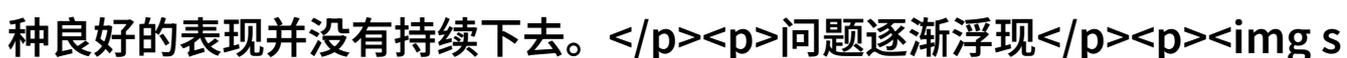
在健身行业中，私教作为专业指导者，对于追求健康和塑形的人们来说，是一道不可或缺的关口。然而，有时候，这个关口却变成了一个陷阱。我的经历告诉我，即使是看起来专业、有经验的私教，也可能会出卖你的信任。

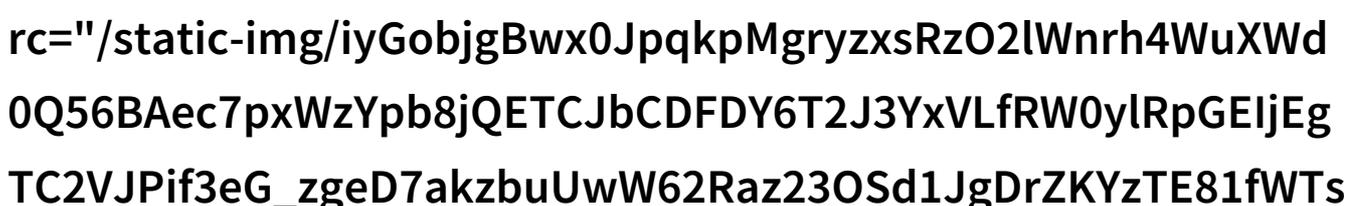
为什么选择了这个私教？  


当我开始寻找适合自己的健身计划时，我首先考虑的是效果与安全性。我朋友推荐了一位名叫李明的私教，他声称自己拥有多年的教学经验，并且他的徒弟们都取得了显著成果。我相信这些话语，所以决定尝试一下。

最初的一些小成绩  


刚开始的时候，李明确实给予了我一些小小的进步。他设计出的训练计划让我感到满意，而且他对我的每一次动作都进行了细致地纠正。但随着时间推移，这种良好的表现并没有持续下去。

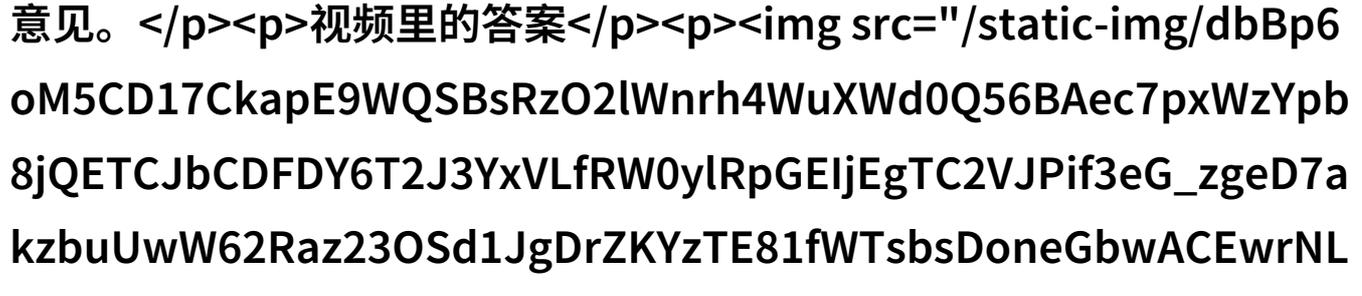
问题逐渐浮现  




很快，我发现李明在训练方法上似乎有些不伦不类。他要求我做一些看似无稽而又难以理解的手势，甚至有时还会让我重复同样的动作好几次。这让我感

到困惑，但由于之前体验到的效果，我还是忍受着，不敢轻易质疑他的意见。

视频里的答案



直到有一天，在网上偶然看到了一段关于“健身私教弄了你好几次怎么办视频”，它如同一盏指路灯，将我的迷茫照亮。在视频中，一位曾遭遇过类似经历的人分享了她的故事，她提醒大家要学会自保护，要勇敢地表达自己的需求和不满。如果别人无法提供有效帮助，那么就应该及时转身离开。她的话深深触动了我的心，让我意识到了自己长期以来所忽视的问题。

结束与新开始

之后，我向李明表达了我的担忧，并请求他调整训练方案。他听后表示愿意改变，但在此之前，他建议我们重新评估一下整个培训过程。这是我最后一次见面，我们分手的情景并不悲剧，只是一份共同学习和成长的心灵交换。在那以后，我更加珍惜那些真正懂得倾听、尊重客户需要的人，而不是那些只为了赚钱而存在的小人物。

[下载本文pdf文件](/pdf/420492-健身私教误导我多次训练方法如何应对不当指导的健身私教.pdf)