

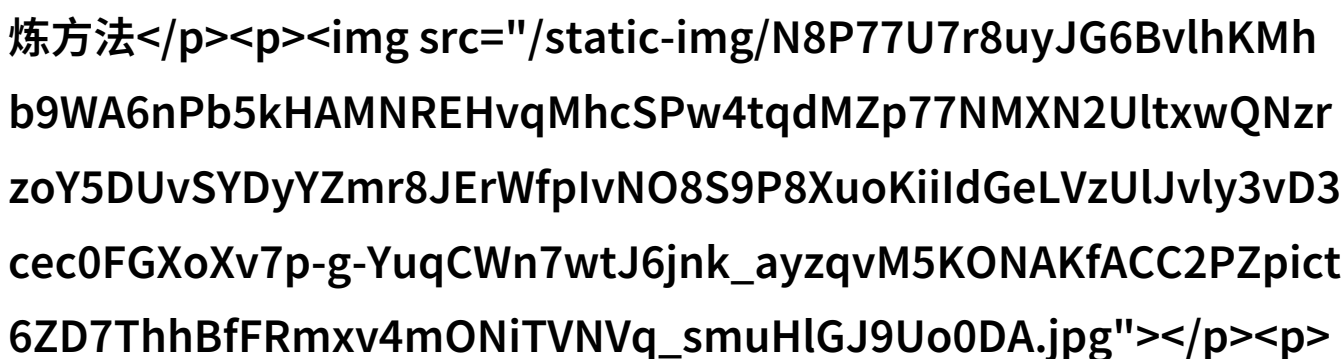
健身教练的免费看60话精华总结

了解健身教练的专业知识

在追求健康和美体的过程中，很多人往往

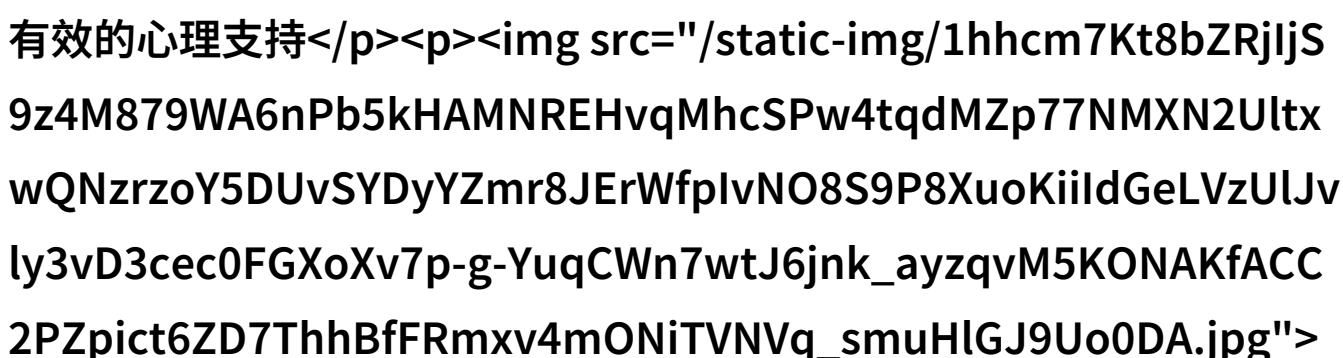
忽略了选择合适健身教练这一重要环节。一个优秀的健身教练不仅能提供专业指导，还能帮助你制定出最适合你的运动计划。这就像是一场全新的旅程，每一步都需要有足够的准备和规划。

掌握正确的锻炼方法



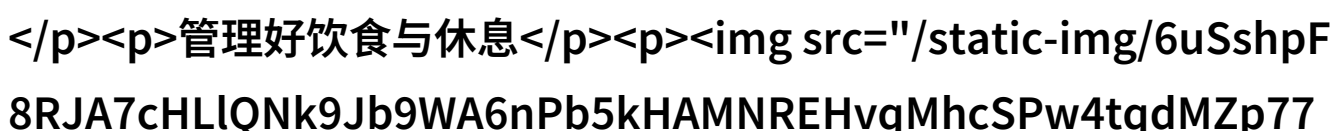
健身训练中的正确动作对于预防受伤至关重要。一个经验丰富的教练能够通过详细教学，确保每个客户都能够安全地完成各项运动。此外，他们还能根据不同的身体条件，为客户量身打造专属课程。

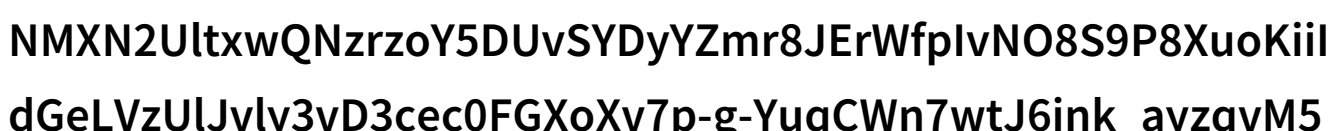
提供有效的心理支持



运动不仅是对身体的一种锻炼，更是一种心灵上的释放。在艰难时刻，好的心理支持可以让人们坚持下去。优秀的健身教练懂得如何在没有压力的情况下激励他们的人，而不是简单地强迫人们完成任务。

管理好饮食与休息







o0DA.jpg"></p><p>健康生活并不仅限于体育锻炼，更包括均衡饮食和充分休息。一位经验丰富的健身教练会告诉你如何平衡营养摄入，以及何时应该进行充足睡眠，这对于提高整体效率至关重要。</p><p>跟踪进度与调整计划</p><p></p><p>每个人的进步速度都是不同的，因此跟踪自己的进度并及时调整计划是非常必要的事情。好的老师会根据客户的情况来调整课程内容，不断优化以达到最佳效果。</p><p>培养终生学习态度</p><p>最后，不论你现在多么擅长或多么成功，都要保持一种终生的学习态度。不断探索新知，更新自己的技能，这样才能在不断变化的地球上保持竞争力，并且享受这段旅程所带来的乐趣。</p><p>下载本文pdf文件</p>