

健身私教视频总结如何有效利用每一次练习

健身私教视频总结：如何有效利用每一次练习



了解目标与需求
针对性训练的关键在于明确你的身体目标和需要。通过观看健身私教弄了我好几次怎么办视频，可以帮助你识别自己的弱点和需要改进的地方。



制定合理的计划

健身计划不仅仅是随意选择一些运动，重要的是要有一个既科学又灵活的计划。这可以从健身私教视频中学习，找到最适合自己的体能水平和生活节奏的方法。



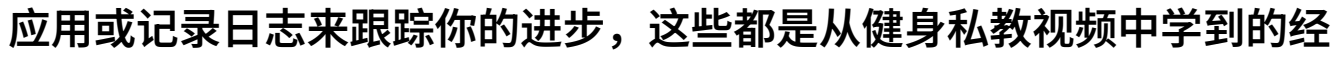
持续跟踪进展

进度追踪对于保持动力至关重要。通过使用健康应用或记录日志来跟踪你的进步，这些都是从健身私教视频中学到的经验。



适当调整策略

不同阶段可能需要不同的训练方法。观察到这些变化并相应地调整你的策略，这样才能更有效地达到目标。



注意饮食配套

饮食是一个不可忽视的部分，它直接影响着你的成果。在观看相关内容时，要注意了解如何搭配饮食来支持你的训练计划。



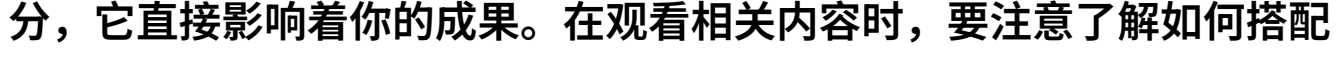
保持耐心与毅力

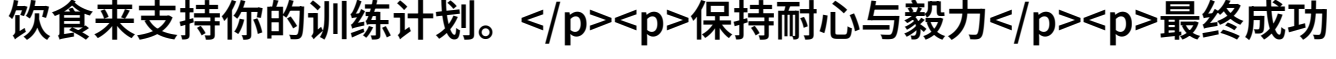
最终成功离不开长期坚持和耐心。一旦你开始了路程，就要持续前行，不断寻找新的激励来源，无论是来自健身私教还是个人内心的声音。















[下载本文pdf文件](/pdf/567053-健身私教视频总结如何有效利用每一次练习.pdf)