

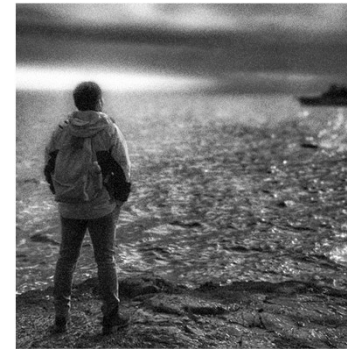


Become A “Better” Self
追寻一个更“好”的自己

Body Shaping Fundamental
塑形基础

立志做斜杠中年

- Certified Personal Trainer (American Council on Exercise)
- Tactical Handgun Trainer Level 1 (CQB group)
- 2 Stars Freediver (AIDA)
- Freestyle Skier (Working in Progress)



关于我自己(Jun Z)

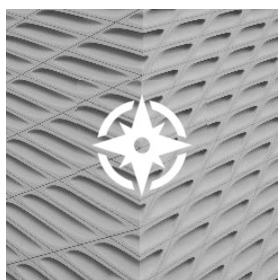
Head of AdTech China, OMG

Head of APAC Development Center, GroupM

BI Director, Yihaodian

BI Architect, GE Capital

分享内容的目录



什么是塑形

永远叫不醒装睡的人：一个人的变化最根本的驱动力来自他/她自己。这是怎么样一个心理过程呢？



我要成为什么样

人体是世界上最奇妙的东西之一。学习和尊重它的工作方式，让我们有的放矢。



目标的制定

如何分类运动呢？每种运动会对人体有什么样的影响？常见市场上有什么的运动选择，每种优缺点。



运动的选择

常见的运动损伤和处理方式



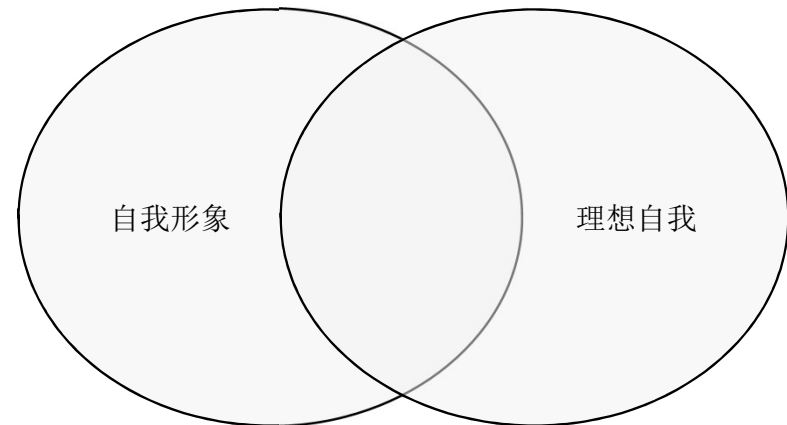
监控与调整

如何设立合理的目标和运动计划；如何选择不同的运动类型，如何在执行中监控，如何帮助自己能够坚持下去



什么是“更好”的自己

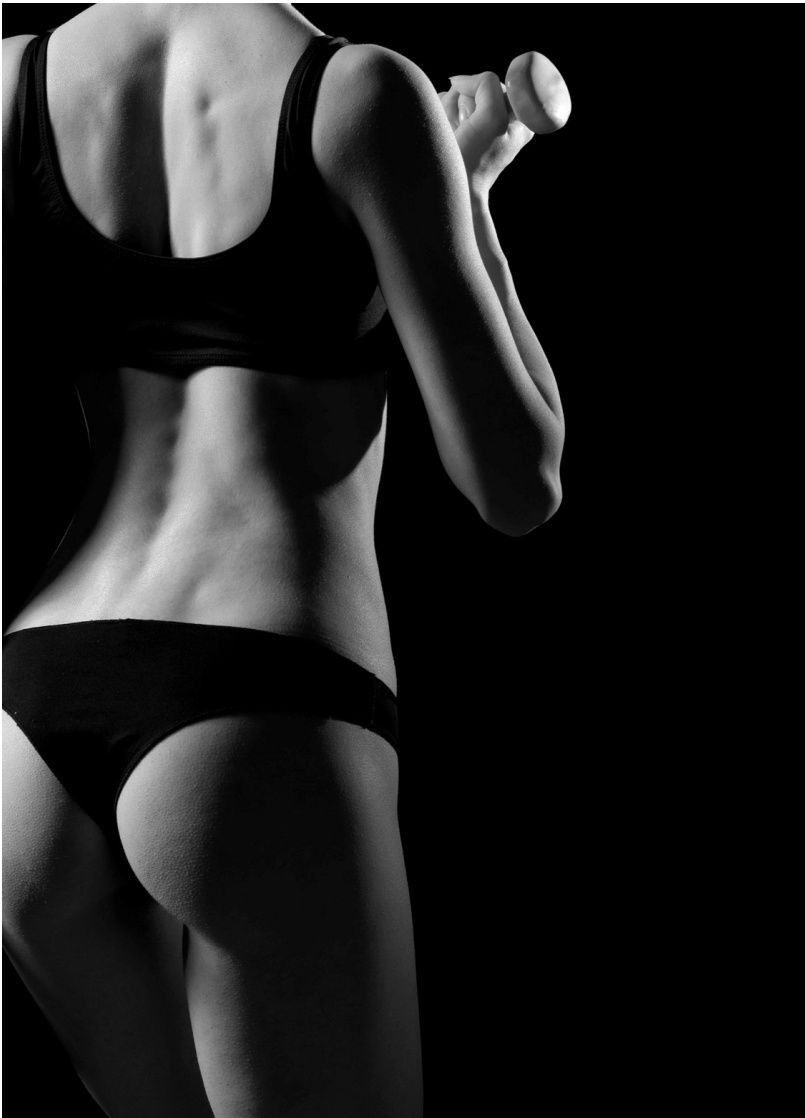
自我形象，理想自我以及自尊与自我实现





什么是美？

身体形态的重建？ 饮食和运动习惯的重建？ 自我思想和感受的重建？



塑形还是塑心

身体形态的重建？饮食和运动习惯的重建？自我思想和感受的重建？

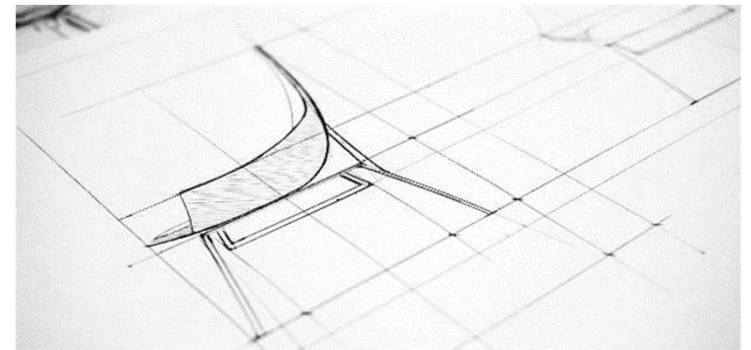
- 脂肪堆积位置的先后和速度，身体和腿长的比例，肌肉的形状，肌腱的长度等等主要是由DNA决定。我们唯一能影响的两个决定形体的因子是脂肪的“整体”数量，和“局部”或“整体”肌肉的“肥大”程度。这两个的变化已经可以产生翻天覆地的外形改变。这两个数值会一般来说会用BMI（体重和身高的比例）和BFR（体脂比，脂肪占身体总重量的比例）来衡量。
- 除了整形和吃药，唯一手段就是饮食管理和运动
- 相由心生。现在你的体型是你的生活习惯的一个结果；也是你的内心状态的直接的反应：价值观（什么事情比什么事情重要，这个看法是不是稳固）；自我效能（我下定决心了就可以做到）；情绪状态（乐观和悲观）等等。
- 这生活习惯和精神状态不是一个先后关系是一个相互影响的关系。这个影响能让这个状态难于改变，但是一旦形成良性循环，又可以形成无穷的推动力，不仅仅改变形体，更有可能改变人生轨迹。



这次分享是关于什么的

前提是什么？你的预期是什么？

- 今天我们分享的前提是：把塑形定义为一种对“自我形象”和“理想自我”由内向外驱动去做调整和平衡的一种练习：
 - 从而找到一个更坚实的自尊和更强的自我实现感受；
 - 找到一个更和谐的自己 and 周围相处的一种方式；
 - 建立把握改变自己主动权的信心和能力；
- 这个分享侧重的是提供在这个练习中需要的各种心理和技术上所需要的工具和方法论；和有可能会碰到的挑战和可以选择应对挑战的案例。
- 非注明的引用处的观点和信息来自于作者本人的个人经验。其它来自于公开的ACE，NIH或者论文的数据和观点会被标明出处。
- 任何观点，科学研究的结果和结论会受到作者本身的视角，研究本身时代的其他研究水平和使用的设备等因素所局限。请抱着审辩式思维的态度来参考这些文献。独立审辩式思维，独立审辩式思维，独立审辩式思维，重要的事情说三次。



心与智的变化

永远叫不醒装睡的人：一个人的变化最根本的驱动力来自他/她自己. 这是什么样的一个心智变化过程呢。

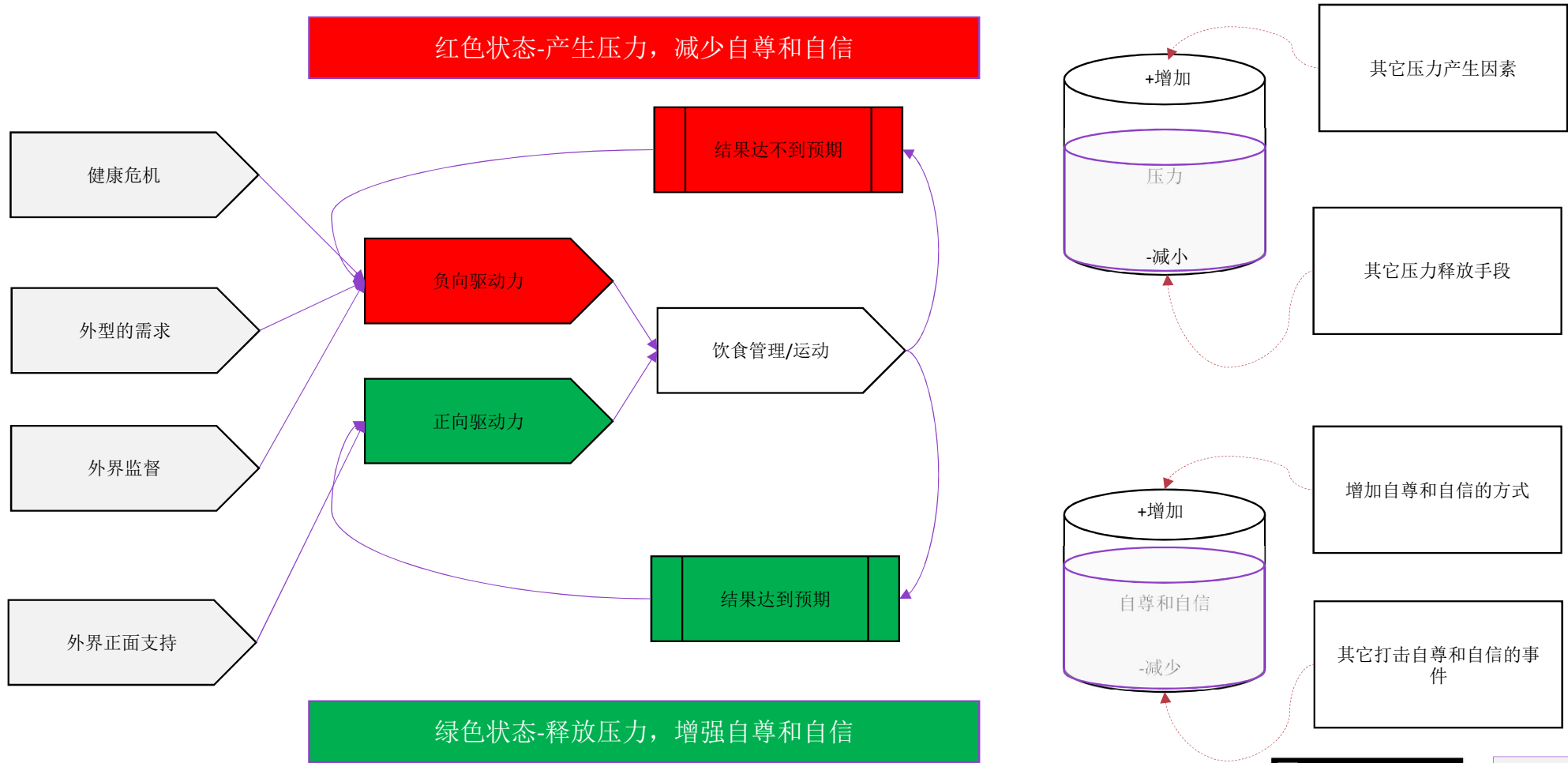
矛盾的人生

- 蔡康永当时问饭岛爱：“你这么恨你爸爸，但又想再见到他，这不是很矛盾吗？”饭岛爱回答“老师，人生本来就是由矛盾组成的啊”。
- 我们一生的要面对的矛盾（4大矛盾）
 - 自我形象(self image)和理想自我(ego ideal)的矛盾
 - 本我(id)和超我(superego)的矛盾
 - 各种外来的价值观的矛盾（superego的内在矛盾）
 - 人内在需求的矛盾(id的内在矛盾）
- 痛苦和困惑有可能的根源（4大困局）
 - 思考的困局：无法思考，分析和解释自己的各种矛盾的关联和冲突
 - 取舍的困局：无法去感受去把自己的需求做排序，更无法对于自己的需求做取舍
 - 摇摆的困局：人云亦云，自己的分析、取舍和排序很容易被他人的观点和社会的不同的观点所影响，让自己摇摆不定
 - 执行的困局：自我效能不够，无法推动自我改变去从一个点变化到另外一个点，无法推动自己去改变让自己具有以上思考和感受能力

为什么塑形

- 塑形开始的缘由
 - 对健康的需求
 - 对外形的需求
- 从塑形到塑心的转变（去解决4个困局）
 - 这是一个完成的分析矛盾和权衡矛盾，从外在驱动转化为内在驱动，从负面驱动转化为正面驱动的，一个从新找到更佳平衡的一个训练
 - 在从新找到自己的平衡之后，可以长远的影响自己的自尊和自信

良性循环：行为变化模型-由红色路径而起，强化绿色路径



良性循环的初始：人生打击

- 往往：痛苦，恐惧，被伤害是我们蜕变的机会(Posttraumatic growth - PTG)
 - 健康受到严重威胁
 - 因为外形被他人所伤害自尊

良性循环的帮助：给自己建立良好的外界支持

- 对于一个自我效能初始点比较低的时候，外界的支持是一种有效手段
 - 和家人深刻的沟通，获得他们的理解和支持
 - 从新规划自己的社交圈，获得朋友的理解和支持
 - 和自我效能比较高的人一起搭档，让自己受到激励（双刃剑，可能会形成负面激励）
 - 寻找专业的私人教练作为精神上和技术上的指导
 - 寻找合适的群体加入
 - 利用社交工具打赌，对自己形成有效的社交压力（双刃剑）
 - 发朋友圈；微信打卡（双刃剑，万一没人点赞，咋办）
- 但是外界的支持只是给自己建立一个缓冲和暂时支持，长期依赖，会让自己无法形成可以内在驱动的良好循环

良性循环的基础：建立自己的完整并关联的精神世界（知性层面）

- 审辩式思维是一个整个西方社会建立的一个基石(Socrates' teaching)
 - 一种通过分析客观事实来建立论断的严谨方法论
 - 特点
 - 区分事实和观点
 - 不懈质疑（敢于挑战“真理”）why?why?why? And why?
 - 对于不同想法的包容，开放心态(open minded)
- 学习不同心理学，哲学体系
- 应用工具开始梳理融合自己的感受和认知世界（这是一个持续过程）
 - 开始质疑，开始去找出问题
 - 我为什么想塑形？
 - 为什么我要接受那样的审美观？
 - 为什么食物有这么大的诱惑力？
 - 生活除了吃难道其它的乐趣就没有了么？
 - 为什么我会没有信心？
 - 为什么？为什么？为什么？
 - 开始关联，开始回答问题和建立体系

良性循环的基础：敏锐感受（感性层面）

- 丰富感受，不断去尝试不同的体验
- 细致的去感受生活细节（内观也好，禅修也好各种手段的尝试）
 - 花5分钟吃一颗葡萄
 - 一个下午在喝茶和发呆
 - 等等
- 体验：身-心-智联通的感受
 - 多年前去青海的高山上一所小庙住上了好几天-过着粗茶淡饭的日子，看山感受自我情绪，思考自己
 - 在运动的时候感受到了情感的关联（记忆蒙太奇和情绪开始回放）

良性循环的工具：学习饮食管理和运动科学（知识层面）

- 选择业界认可的知识体系（ACE等）
- 多用google，不要用百度
- 通过审辩式思维来交叉验证
- 中文资料的质量比较令人担心

良性循环的协助：全面平衡自己的压力

- 改变外界环境来释放掉不必要的压力
 - 换一个工作
 - 或则其他的
- 有效的使用合理的压力释放工具
 - 给自己一些奖励
 - 看一部解压的电影/书
 - 做一些喜欢做的事情
 - 喝点鸡汤
 - 吃个炸鸡可以么？
- 控制压力节奏
 - 错开高压力活动

良性循环的闭环：从负向驱动转化为正向驱动

- 成功的积极感受是建立正向内在驱动力的基础
- 内在的正向驱动是我们能够继续推动自己变化的最强动力
- 大的远景，小的目标
 - 把大的远景拆分成微小目标
 - 更快更容易实现
 - 也可以敏捷的试错

良性循环的运转：外驱动转变为内驱动

塑形的外在驱动力

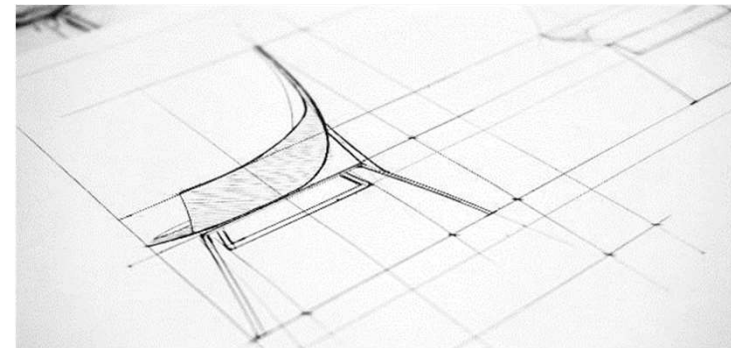
- 我不够好，所以我要改变
 - 健康很糟糕，不改变可能危机生命或则生活质量
 - 我不想在婚礼上让大家看到我胖胖的背影

塑形的内在自我驱动

- 我想管理我自己，因为我很棒而且我相信我可以做得更棒
 - 不断阶段性的目标达到，我会找到有一种强大的对自我把控感，我对我的自我效能有信心，推动自我印象和理想自我的重叠，从而自尊需求得到满足。

失败与放弃的故事

- 为什么在半年内有50%的人会放弃自己塑形的计划（You are not alone）
- 还有很多人在成功后反弹回到原来的状态（美国Biggest Loser节目后续研究）
- 困难在哪里？
 - 信心陷阱
 - 在不同的欲望之间，纠结和徘徊
 - 无法准寻原来制定的计划
 - 然后对自己丧失信心
 - 思想体系陷阱
 - 受到周围的不同观点轻易的影响
 - 导致方法不断切换
 - 导致情绪不断随机波动
 - 治标陷阱
 - 在短时间内通过外在的环境压力来促使自己改变，当这种外在压力消失后，自己回到原点
 - 技术陷阱
 - 方法不科学，效果较差
 - 方法不科学，影响健康和带来伤痛



生理学的基础

人体是世界上最奇妙的东西之一。学习和尊重它的工作方式，让我们有的放矢。

减脂的原理

- 脂肪堆积的原理：用不完的能量，脂肪作为基本的储能结构来存储起来
- 基本减脂的原理：每天摄入的热量小于消耗的能量
- 如何算自己的热量消耗：使用带实时心跳监控的知名品牌的运动手腕
- 减脂的安全范围：**1-2磅每周**
- 减脂的误区：
 - 只有有氧（一区）运动才消耗脂肪
 - 不能吃碳水

BMI和BFR

- 人体分为两部分：脂肪和剩下的（瘦体重）
- BMI = 体重（公斤）/身高（米）的平方：仅仅反映体重和身高的比例
 - <18.5偏轻体重； 18.5-23.9中等体重； ≥24超重体重
- BFR=脂肪重量（公斤）/体重（公斤）：反映脂肪占体重的比例
 - 男性： <18%脂肪堆积低； 18%-22%脂肪堆积中； >22%脂肪堆积高
 - 女性： <24%脂肪堆积低； 24%-29%脂肪堆积中； >29%脂肪堆积高
 - 常见的BFR的生物电阻测量法误差比较大，体脂卡尺+经验丰富的测量师相对比较准确

	偏轻(<18.5)	中等(18.5-23.9)	超重(≥24)
脂肪堆积低	皮包骨	宣传的健美(Fit)	施瓦辛格
脂肪堆积中	偏瘦	标准	宣传的壮
脂肪堆积高	瘦+虚（松）	微胖	肥胖

典型中国女性身材

油腻中年猥琐男

三种大量营养素

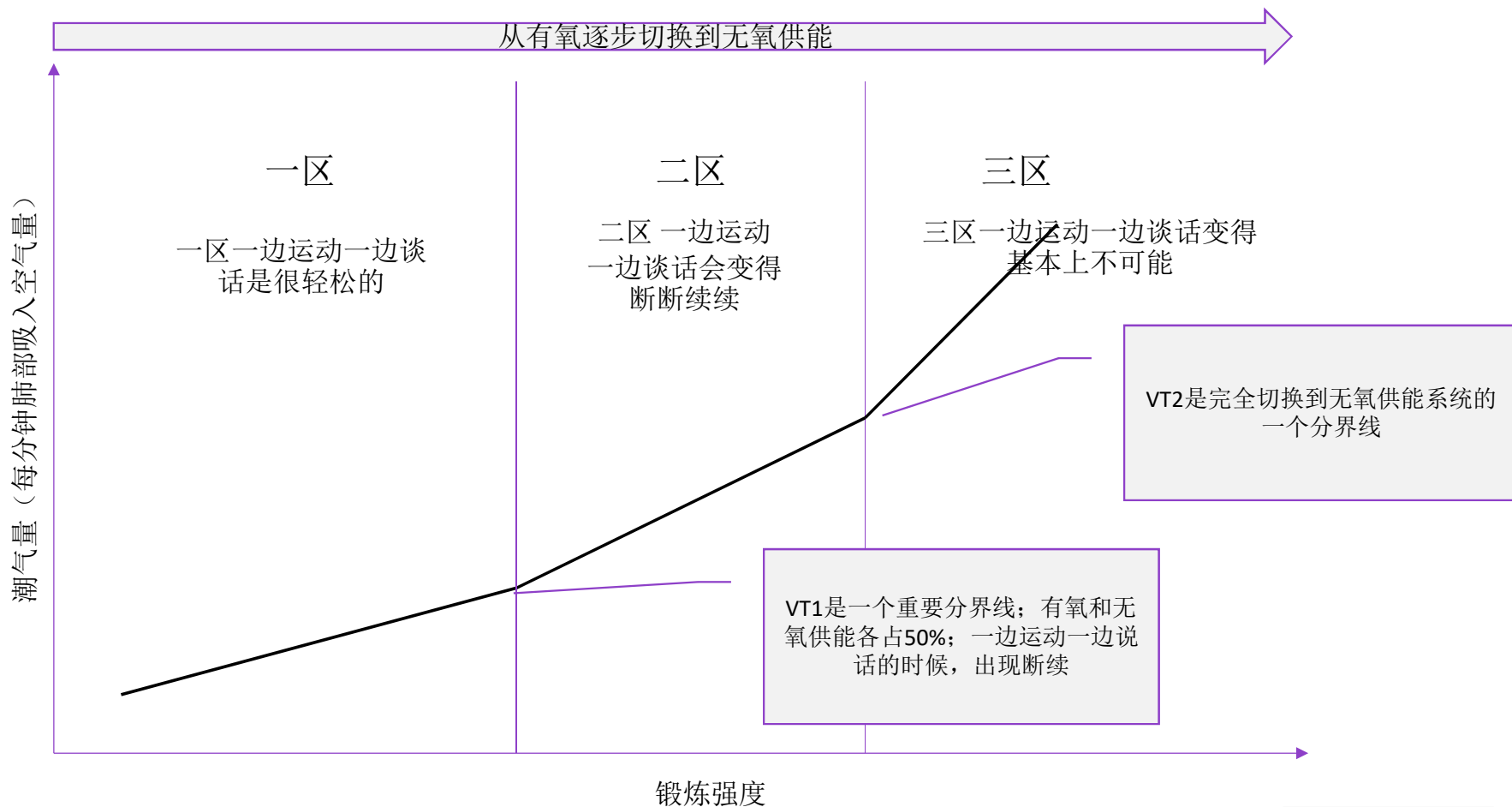
- 碳水化合物：4大卡/克；45%-65%
 - 肌糖原
 - 肝糖原
 - 血糖（葡萄糖）
- 脂肪：9大卡/克；20%-35%
 - 甘油三酯
- 蛋白质：4大卡/克；10%-35%
 - 肌肉
 - 氨基酸
- 三种营养素在体内可以相互转换
 - 脂肪和糖不能转换成蛋白质

三种供能系统

- 磷酸原系统
- 糖酵解系统（糖原）
- 有氧氧化系统（脂肪）

持续时间	运动强度	主要供能系统
0-6s	非常剧烈	磷酸原
6-30s	剧烈	磷酸原和糖酵解
30s-2min	高	糖酵解
2-3min	中等	糖酵解和有氧氧化
大于3min	低	有氧氧化

运动区域

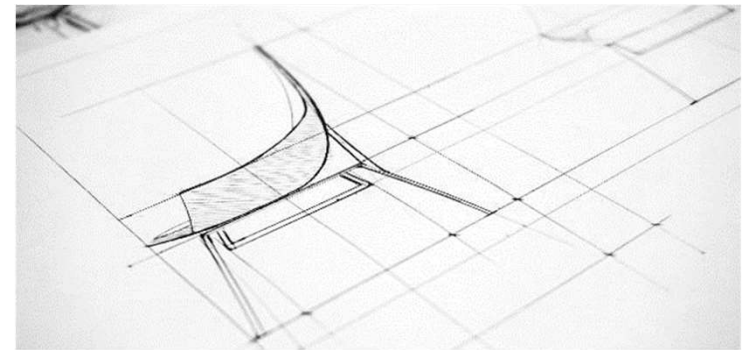


肌肉系统的特点

- 肌肉的类型
 - 一型肌肉：有氧系统供能
 - 二型肌肉：无氧系统功能
- 肌肉训练的原则
 - 损伤
 - 修复
 - 更强大
- 肌肉耐力的提高，肌肉肥大，肌肉力量增大
 - 大重量，少频次：提高肌肉力量
 - 中等重量，中等频次：肌肉体积增大
 - 轻重量，多频次：肌肉耐力增强

乳酸堆积与延迟性肌肉酸痛

- 酸痛分为两种
 - 乳酸堆积
 - 延迟性肌肉酸痛
- 乳酸堆积
 - 无氧供能系统在氧气不足的情况的副产物，在运动停止后很短时间能被身体所代谢掉（15分钟左右，浓度下降一半）
- 延迟性肌肉酸痛(DOMS)
 - 肌肉组织微损伤
 - 24-72小时
 - 减少离心运动
 - 热敷
 - 循序渐进



运动的类型

如何分类运动呢？每种运动会对人体有什么样的影响？常见市场上有什么的运动选择，每种优缺点。

心肺运动

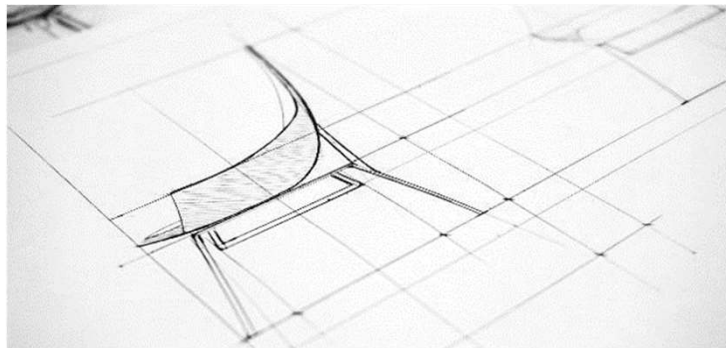
- 心肺运动
 - 任何涉及大量肌肉并且以有节奏的方式持续超过几分钟的而运动
- 心肺运动的目的
 - 提高心肺系统的供能，加强供能系统的功效，消耗热量
- 心肺运动的阶段（大部分人在第一第二阶段）
 - 阶段一：有氧基础；稳态运动为主，目的是建立心肺锻炼的基础，从久坐不动到开始运动的一个过程
 - 阶段二：有氧效率；在一区和二区的间歇运动为主；提高有氧供能系统的效率
 - 阶段三：无氧耐力；在一区和三区的间歇运动；提高无氧系统的耐力（70-80%，10%，10-20%）
 - 阶段四：无氧爆发力；在一区和三区的间歇运动；提高无氧系统的冲刺能力，加入远高于VT2强度的运动
- 单次运动的设计
 - 热身（低强度运动），运动，放松（血液回流）
- 增幅
 - 每周强度提高不宜超过10%
- 常见心肺运动
 - 跑步，自行车，团操，划船机，HIIT，椭圆机

抗阻运动

- 抗阻训练
 - 通过逐步增加阻力来刺激肌肉发育的运动
- 抗阻运动的阶段
 - 阶段一：稳定性和灵活性；打下抗阻运动的基础（很多动作都是动态拉伸）
 - 阶段二：动作训练；建立正确运动模式
 - 阶段三：负重训练；实现肌肉发育目标
 - 阶段四：运动表现；增加爆发力
- 单次运动设计
 - 热身（用稳定性和灵活性动作来热身），运动，放松（静态拉伸）
- 类型
 - 肌力(2-6;<=6;2-5m;80-90%1RM)；肌肥大(3-6;6-12;30-90s;70-80%1RM)；肌耐力(2-3;>12;30s;60-70% 1RM)；
- 增幅
 - 每周不易超过5%
- 常见抗阻运动
 - 杠铃类团操，自由重量，固定模式器械，自体重运动

常见运动课程和模式

运动模式	价格	运动类型	强度	安全性	自我效能要求	特点
私教	高	主要是抗阻	可变	高	低	私教水平差异巨大。
小团体私教	中-高	抗阻/心肺	可变	高	中-低	教练水平差异巨大，团体内个体差异会影响训练效果。
CrossFit	中-高	阻抗/心肺	可变	低	中-低	比较有争议，容易受伤。
团操：Body Combat	低	心肺	中-高	中	中-低	教练无法监督每个人的动作，有可能会造成运动损伤。
团操：Body Pump	低	肌肉耐力	中	中	中-低	教练无法监督每个人的动作，有可能会造成运动损伤。
团操：Body Attack	中-低	心肺	高	中-低	中-高	运动强度比较大。非常多的跳跃，教练无法监督每个人的动作，有可能会造成运动损伤。
团操：Body Jam	低	心肺	中-低	高	低	很有乐趣；舞蹈结合；对肢体控制力有一定要求，没有跳舞经验的人需要一段时间适应。
健身房阻抗	低	阻抗	可变	中-低	高	对于初学者来说，在掌握正确的运动模式之前，容易让自己损伤
马拉松-跑步	低	心肺	可变	中-高	中-高	强度和运动模式掌握不好，容易损伤自己。



运动的安全

常见的运动损伤和处理方式。

低血糖

- 什么是低血糖
 - 因为饮食，训练过度或者其他原因导致血糖过低
- 症状
 - 心慌、心悸、饥饿、软弱、手足颤抖、皮肤苍白、出汗、心率增加
- 如何预防
 - 运动前一小时摄入适量易消化的碳水化合物
 - 运动中补充含糖的运动型饮料
- 出现以后如何处理
 - 立即停止锻炼
 - 坐下来防止跌倒
 - 服用20-30克碳水化合物，比如含糖饮料

中暑

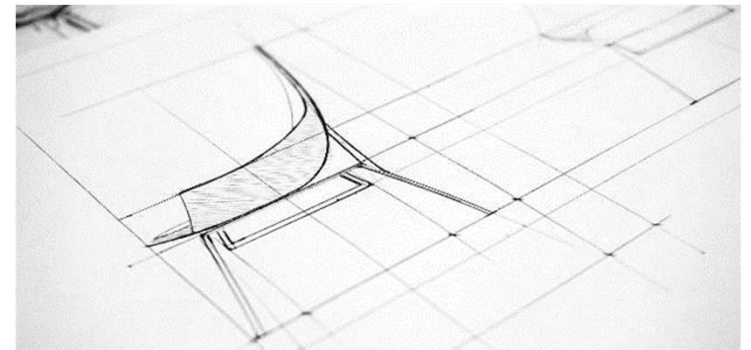
- 什么是中暑
 - 危机生命的肌体冷机制障碍
- 症状
 - 皮肤干燥，颜色亮红；脉搏快速，强力，精神状态改变，用力呼吸，严重时晕厥
- 如何预防
 - 避免在过热环境中运动
 - 及时补充水分
- 出现以后如何处理
 - 停止运动
 - 脱去衣物
 - 冷却身体
 - 补液
 - 立即送急救

膝关节损伤

- 髌股疼痛综合征
 - 髌骨后面下面逐渐发生疼痛，膝盖僵硬，无力或者咔哒声
- 发生常见原因
 - 膝关节过度使用
 - 肌肉功能障碍
- 预防方法
 - 循序渐进
- 处置方法
 - 膝部支撑（髌骨带，护膝）
 - 改变训练量
 - 物理治疗

常见肌肉的拉伤

- 什么是肌肉拉伤
 - 肌肉超出其能力范围工作，导致撕裂的损伤
- 什么时候容易发生肌肉拉伤
 - 柔韧性差，姿势不对，肌肉不平衡，热身活动不适当
- 肌肉拉伤以后如何处理
 - RICE(Rest, Ice, Compression, Elevate)



计划和监控

常见的运动损伤和预防措施。

目标和阶段

- 周期设定
 - 运动习惯的建立和摸索建议给自己1到3个月，然后每个月一个周期（可以自我调整）
 - 建议先减脂，同时提高心肺能力，为后面抗阻训练打下基础
 - 把减重/减脂和增肌目标分开到不同的周期
- 目标管理
 - 基本的指标：BMI和BFR
 - 身体的体能状况：心肺，肌肉耐力和力量
 - 制定远期SMART目标：通过图片理解不同的BMI和BFR对身材的影响，然后设定远期目标
 - 按照基本的原则去拆分成每个周期的目标，并更具自己对自己自我效能的信心进行修正
 - 减重一般来说1-2磅每周，增肌每个月最多1磅
 - 循环减脂和增肌的周期（比如1-2个月）
 - 可以在减脂期间，增加更多的心肺运动消耗热量
 - 减脂（能量缺口）+心肺为主=减脂期； 增肌（能量富裕）+肌肥大抗阻训练为主=增肌
- 运动管理
 - 参见前面的运动分类
- 饮食管理
 - 参见“其它-饮食计划在哪里”

整体规划 - 四个管理相互呼应，相互配合协调

	Month 1	Month 2	Month 3	Month 4	Month 5
心肺运动管理	根据自己的进展和每个阶段的目标，调整运动量和强度，尝试不同的运动类型				
阻抗运动管理	增加重量和强度根据每个阶段的目标调整重量和次数				
饮食管理	根据运动量和目标，调整饮食计划（控制总热量）				
目标管理	目标是不是合理（减重/减脂-每星期1-2磅），增肌(每个月一磅)，波浪式，中间留给给自己一个缓冲和稳定期				

监控和修正

○ 监控

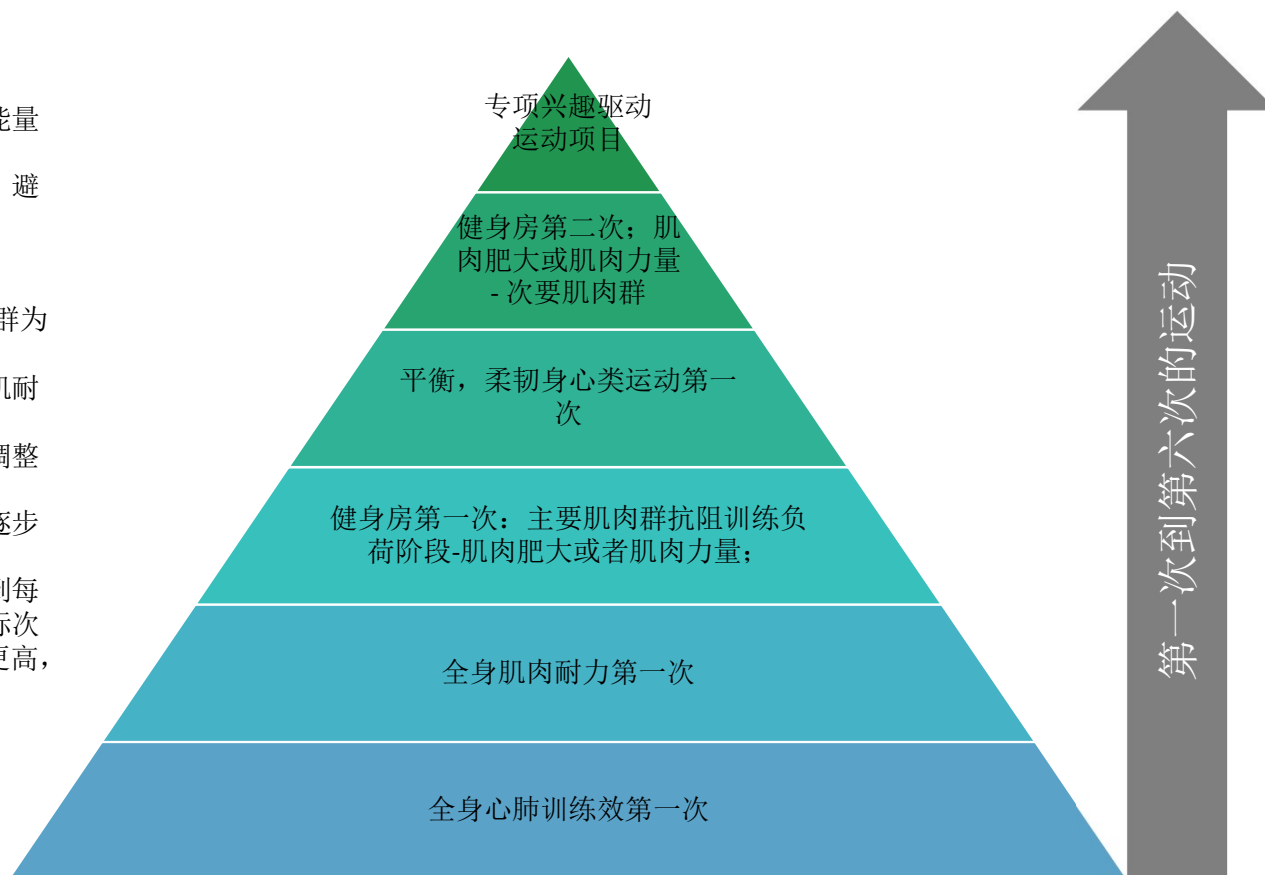
- 记录监控身体指标
 - 定期（比如每周六）在固定时间测量体重和体脂（比如清早起床后上厕所，裸着测量）
 - 如果能测量胸围，腹围，臀围，大腿围，臂围，更佳
 - 每个月可以找专业人士用体脂卡尺测量
 - 消耗热量可以使用运动手腕（推荐使用知名牌子的具有连续心跳监控的，热量消耗比较准确）
- 记录每天饮食
 - 可以用app搞定，比如fatsecret，薄荷等
- 记录锻炼的内容
 - 时间，重量，次数，组数等；fitprosport

○ 分析和修正

- 不要看短期数值，趋势为指导
- 短期偏差不用太担心，人体相当复杂（例假，激素会改变身体内水的比例，等等暂时因素）
- 如果出现系统性偏差，看看自己记录上是不是有习惯性错误

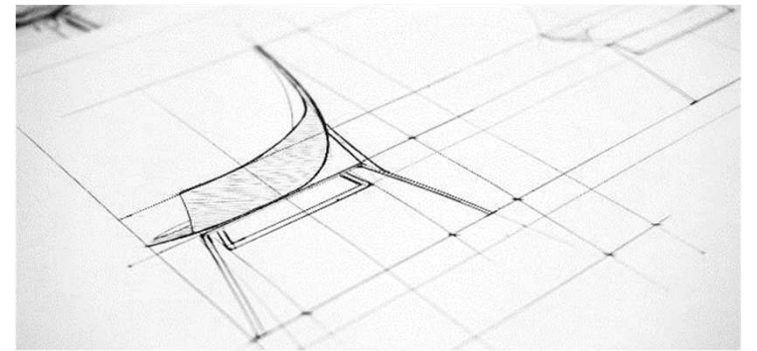
弹性运动周计划案例 - 运动金字塔

- 大肌肉群活动为基础，建立运动习惯，改善体能和能量系统，提高肌肉耐力
 - 以全身的心肺运动为基础。避免高风险运动。避免过于集中使用下半身（比如跑步）
 - 以全身的肌耐力为基础
 - 同时包括核心肌耐力训练
- 加入专项肌肥大肌力量运动-主要肌肉群（以大肌肉群为主，肩袖肌群，胸肌，胯伸肌群等）
- 在满足上面两次的基础上加入心身训练，锻炼全身肌耐力，平衡和柔韧
- 最后加入其它肌群的专项训练（根据每个阶段具体调整目标肌肉群）
- 专项运动在建立好体力和肌肉力量的基础上，开始逐步加入到运动计划中来
- 每周的运动从一次开始，逐步建立习惯，可以延展到每周六次。有时候，如果那一周做不到那个阶段的目标次数，按照金字塔的结构，金字塔下面的运动优先度更高，先完成那些运动



弹性运动周计划案例 – 习惯养成各个阶段每周每种锻炼的要点

大阶段（这个与前面运动周期不矛盾，长度可以自己调整，这里只是一个例子）	全身心肺运动	全身肌耐力运动	健身房第一次	身心运动	健身房第二次	个性化锻炼（自选的兴趣类运动项目）
开始运动（第1-3个月）	可以尝试负荷较低，趣味性比较强的团课Zumba, Body Jam一类：不要跳跃，动作幅度选择偏小，注意保护自己；如果太累，停下休息。强度控制在1区，少许2区	有时候可以尝试一下，比如Body Pump：选择轻重量到无重量，仔细观察老师和自己的镜子确保动作的正确性和安全性；如果太累，停下休息。强度控制在1区，少许2区	可以忽略	有时候可以尝试瑜伽或者普拉提类：比如Body Balance。不用太在乎动作完成度，安全第一	可以忽略	探索期
建立基本习惯（第4-6个月）	开始尝试负荷中等的运动。比如Body Combat一类团课。也精良不要跳跃。逐步建立每周一次的习惯。强度开始加强。一区为主，二区为辅助的间歇运动	逐步建立一周一次的肌肉耐力训练习惯。还是以轻重量为主。逐步建立良好的姿势模型。可以通过个别一对一私教来纠正和调整	有时候可以尝试通过私教来建立肌肥大的抗阻训练的基础。稳定性和灵活性基础。同时开始基本动作的训练。	同上	可以忽略	探索期
习惯巩固（第7-9个月）	加强强度，一区二区接近1: 1	加大重量	开始负重训练；并在训练后加上稳态20分钟的心肺作为放松	选择自己喜欢的身心运动，开始建立习惯	在有时间的时候开始尝试	尝试建立锻炼习惯
进阶阶段（第10-12个月）	加强强度，一区为主，带入三区	同上	加大重量；训练后加上30分钟间歇心肺运动	稳固习惯，开始完善动作	建立习惯；选择目标肌肉群	建立习惯和目标
完美阶段（第13-15个月）	一区为主70%，三区为辅助20%	稳固习惯	稳固习惯	稳固习惯	稳固习惯	稳固习惯



其它

具体运动在哪里

- 下载APP学习
 - Keep
 - Fitprosport

饮食计划在哪里

- 从职业操守角度上不能出具体的饮食计划培训和咨询
- 具体的饮食计划和问答请咨询营养师
- 饮食管理的最基本的原理
 - 合理的营养结构选择
 - 碳水化合物，蛋白质和脂肪的摄入比例请遵循NIH建议：45-65%, 10-30%, 25-35%
 - 合理的热量规划
 - 增肌的时候：确保摄入热量稍微大于消耗热量（比如500大卡），同时确保足够的抗阻运动（量力而行），蛋白质偏高，但是还是遵循以上饮食建议
 - 减脂的时候：确保摄入热量稍微小于消耗热量（比如500大卡）
 - 合理的平衡
 - 在减脂期间：在食物的口味，热量和耐饿程度上做平衡

健身房礼节


- 器械使用
 - 用完器械放回去！用完器械放回去！用完器械放回去！
 - 用完器械，擦干净自己的汗水
 - 不要长时间占用一个器械
 - 用完器械立刻让开让他人使用
- 个人卫生
 - 如果汗味太大，用除臭喷剂
 - 不要使用过浓的香水
 - 自己湿透的时候，注意擦干净，避免汗水四溅
- 着装
 - 着装不要过于性感

教练的选择

- 软技能
 - 沟通技巧
 - 共情能力
 - 分析能力
 - 精通正向激励（国内教练通常非常糟糕，这个与文化相关）
- 硬技能
 - 专业证照ACE（美国运动协会）、ACSM（美国运动医学协会）、NSCA（美国国家体能协会）并不能完全确保他是一个好教练，至少是一个安全的教练
 - 清晰和严谨的流程和理论框架
 - 过往经验丰富
- 职业道德
 - 肢体接触严守职业标准
 - 利益中立
- 气场，气场，气场
- Trainer和Coach（神级别的Trainer）的区别
 - Coach不给你答案，引导做心智改变，启发性的问问题，正向激励你，引导你思考，引导你进入自我驱动，引导你找到新的自己

ACE-CPT:JUN 2018

Thank You

 Jun Zhang

 jun.zhang@aperson.info

 jununiverse.wordpress.com

dzimierz T.Kowalski
ARCHITECTS