

shangeiki / May 22, 2015 11:12AM

### [教練告訴你健身前該減壓](#)

你不要疲于奔命去运动

想想这个场景吧：在办公室紧张地工作了一天，下班后你飞速驱车赶往体育馆，恰逢交通高峰期，一路上走走停停，到了体育馆还得忙着找停车的地方，然后，一头扎进体育馆，却发现你最喜欢的健身机已经有人在用了。而没车的你更忍受搭乘公交车或者地铁的不便，匆忙赶往健身地。这些都足够使你的心情急躁。

#### 要學會把健身看作消闲

一位健身教练科尔博表示，由于时间紧张和周围环境的原因，原本把健身看作消闲的观念已经变化。他说：“现在的社会不允许了，如果你在体育馆呆一个小时，说不定会错过一个重要的电话，或者错过其他什么东西……本来健身是减少压力的一个重要途径，反倒让人为此增加了不少压力。”

现代社会包围人们的压力越来越多，许多美国人在锻炼的时候都不禁要担心战争、恐怖主义威胁、担心失去工作或者担心无法完成上级交给自己的任务等。哈佛大学医学教授赫伯特本森介绍说，做了母亲的现代职业妇女平日就被工作、孩子、家庭琐事搅得焦头烂额，在健身房里还是逃脱不了这些，仍然要遭受电话和电子邮件等的连番轰炸。

#### 每月花費點時間去健身房先放鬆更重要

一位医学专家建议，如果健身房里太嘈杂或者健身路上经常堵车，可以考虑换个健身时间甚至换个体育馆。不过，这位专家依然建议，锻炼仍然是减压的最好方法之一，不管到达健身房时是否有压力，都应当试着锻炼下去，慢慢压力就会缓解。

还有一些人在健身时力求快速达到健身效果，反倒令心情无法平静。另有健身者诉求称，无法完成别人都可以完成的健身动作，会让自己觉得难堪，感到压力巨增。

Edited 1 time(s). Last edit at 05/04/2016 02:36PM by shangeiki.

---