# 健身房大呼小叫最失礼

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-09-27

*健身礼仪之　健身，不要“见声”讲述人：刘洋性别：女年龄：28职业：自由职业者我并不胖，只是工作忙碌，生活不规律，微微有些“发福”。两年前，我开始到健身房运动，针对我的情况，教练建议我把有氧运动和无氧运动结合起来，据说适当的器械训练会比较有效...*

健身礼仪之　健身，不要“见声”讲述人：刘洋性别：女年龄：28职业：自由职业者我并不胖，只是工作忙碌，生活不规律，微微有些“发福”。两年前，我开始到健身房运动，针对我的情况，教练建议我把有氧运动和无氧运动结合起来，据说适当的器械训练会比较有效。

于是每次健身我都会到器械区运动一番，可是在那里练了不到一个月我就转会了。为什么？因为我实在受不了那里的男士。

他们个个看起来体格健壮，男子气概十足，可是一训练起来就大呼小叫，直喊得我身上爬满了鸡皮疙瘩。我实在弄不懂他们为什么要这样叫，如果你控制不了你的动作，就减轻使用的重量。

我就曾见一位男士为了逞强，执意加大重量，练了几下之后，没有力气了，要不是教练在一旁，他恐怕要把哑铃扔在地上了。所以我以我的“小人之心”推测，恐怕大多数男士一边练器械一边大呼小叫是想要吸引更多人的注意吧，以标榜自己是如此的孔武有力。

我不知道别人是怎样想的，反正本小姐是恶心这一套的，那以后，我就转会到一家女子健身中心了。可是我还是忍不住想说，咱来健身房是为了健康，为了表现，加大训练难度，叫得再大声也不能帮助你科学健身啊。

大家都应该量力而行，不是吗？尤其是在综合的健身房，在女士面前还是要保持风度，不要发出那种令人“发冷”的叫声。健身礼仪之　更衣室里尴尬多讲述人：张晓岚性别：女年龄：32职业：杂志编辑在做了一系列杂志上的测试题之后，我老公“诊断”我处于亚健康状态。

不由分说地给我办了健身卡和游泳卡。去了才知道，原来每天都有那么多的“现代人”忙于锻炼，高峰时间，无论健身房还是游泳馆的更衣室，都是人挤人。

尽管我尽量错开高峰时间去锻炼，可是没过几天，还是发生了不愉快的事情。更衣室都会有负责保洁的阿姨，人少的时候，她们经常比较悠闲。

我发现每次我换衣服的时候，她们从不回避，还是站在一旁聊天，还时不时地瞟我一眼。有时候她们甚至就站在你面前，和你说钥匙啊什么的，弄得我好像身上长满了刺，非常难受，却又不好说什么。

现在为了躲开她们，我要跑到里面一点儿的地方换衣服。可是在游泳馆就惨了，由于更衣室比较小，我是躲也没处躲，只好硬着头皮在阿姨的眼光下换衣服，忍受她们常常在你一丝不挂的时候问你一句：“怎么昨天没来啊？”哎！健身礼仪之　微笑是瑜珈老师的必修课讲述人：范京广性别：女年龄：41职业：瑜珈教练我在健身房工作十几年了，做瑜珈老师很久了。

我觉得老师是课堂气氛的制造者和协调人，因此我很注重自身的修养。即使是迟到10分钟还大大咧咧闯进课堂的会员，我也能微笑着面对，因为我希望用我的微笑感化所有的会员，让他们也拥有一个包容的心态；在上课前聊天声此起彼伏的教室，我也总是以平和的微笑带动会员安静下来；面对训练层次不同的学员，我总希望能够兼顾周到，从没有在课堂上流失掉一名学员。

包容、平和与关爱他人的心态，使我生活得十分快乐，也和学员们相处得很好。记忆中只有一次，我“发火”了。

因为瑜珈的练习讲究动作与气息的配合，练习者需要舒缓、安宁而不被打扰的环境。我理解现在社会的繁忙，很多会员忙得即使健身，即使上芭蕾、瑜珈课也要携带手机，这我可以理解，但是起码的礼仪应该把手机调成震动。

我总是说希望大家这样做，而不是说要求大家这样做。一般来说，大家都能互相尊重，为营造一个好的氛围而把手机铃声调成震动。

可有一天课上，却接二连三地响起了手机铃声，我真的动了气，但是我没说任何一句责备的话，我只是说我失职了，作为一个老师，我没有完全感化我的学生，没有为他们创造一个好的氛围，那就是我的失职。健身礼仪之　尊重健身房里的知识产权讲述人：王佳性别：女年龄：21职业：学生我特别喜欢运动，终于进入大学，空闲时间比较多了以后，我迫不及待地办了一张健身卡。

之后我就成了健身房的常客，搏击操、拉丁舞、街舞、瑜珈，动的静的我都喜欢。而且，由于我的乐感好、动作协调，我的表现十分出色，和健身教练的关系都非常好。

一切在那天发生改变，一次搏击操课后，我兴冲冲地跑到老师面前，不管围住老师的学员，大声说：“高老师，我太喜欢您这堂课的音乐了，您能给我刻张盘吗？”出乎我意料的是，平时很爽快的高教练一愣，吞吞吐吐地说：“不行……下次吧。”周围的学员都看着我，我很没面子地走了。

我百思不得其解，后来我都不爱上他的课了。 直到一年后，我在健康杂志做兼职，采访一位教练的时候，偶然提到这件事的时候，他说：“健身教练使用的背景音乐有些‘知识产权’的味道，都是教练根据课程安排精心设计的，还有的是教练们找专业人员特别制作的。

这种音乐素材是不能随便提供给他人的，你提出了这种要求当然会造成尴尬的局面。”健身礼仪之　不顾他人感受的女孩不可爱讲述人：宋亚斌性别：男年龄：28职业：保险代理人我在的健身房，有三层楼的空间，条件很好，跑步机就有几十台，即使在最忙碌的时段，也不用“等位”。

和户外跑步相比，在跑步机上跑步也算是比较枯燥的活动了。好在每一台跑步机前都有一部电视，为的是让人们在跑步的时候看看电视，以缓解运动的枯燥。

有一天，来了一个女孩子，看起来文文静静、清清爽爽的，谁知道她一来就打开电视，并且把电视的耳机拔掉，还把声音开得特别大，她看的是一部武侠片，叮叮咣咣的打斗声不绝于耳，大家都对她侧目而视，可是她好像并不在意。忍耐了很久，她终于跑完步，更令人无可奈何的是她不关电视就“扬长而去”，剩下那部电视孤单地唱“独角戏”。

本来一个很可爱的女生，由于不注重细节，几乎成为不受欢迎的人。从此以后，我更加注意细节中的礼仪。

健身礼仪之　“热心”也要有距离讲述人：吴狄性别：男年龄：26职业：器械教练我从事器械教练有几个年头了，十分喜欢这份工作，和许多俱乐部会员都成了朋友。器械教练的主要职责是指导人们使用器械、解答会员使用器械时出现的问题。

记得那天上午，人不多，还是那几个健身发烧友在锻炼，我由于身体不适，去了好几次厕所。快回到器械区的时候，听见了争执声，我赶快跑过去，看见那几个老会员和一个有着不太熟悉面孔的年轻人。

我上前一问才知道，原来年轻人是新会员，正在使用器械，有个“热心”的老会员在一旁指指点点，说他这不对、那不对的，后来还要上前加以纠正，弄得新会员十分不悦，起了争执。在我的调解下，事件很快平息了。

后来我总是用这件事情提醒其他会员，因为两个陌生人之间离得过近本身就让人反感，如果是异性就更让人警觉了，而且普通会员没有受过专业训练，他们给予的纠正很可能造成别人身体上的损伤。而且有些人健身非常地投入，你突然地闯入很有可能造成不良的后果。

在此之后，尽管我作为一名教练，在纠正会员动作的时候，我也要征询他们的意见，从未发生过不愉快。 我的健身房礼仪计划：计划人：何田1.下周健身时提前了解有氧课程难度，不在课程中提前退场。

2.如果遇到高峰时间，尽量缩短使用器械的时间。3.使用完小型器械，将其放回原位并码放整齐。

来源：北京青年报

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找