

健身鐵律

03-15

你曾在健身房被大聲嘶吼的男士及一灘一灘的汗水嚇到和感到不解嗎？不管你是經驗老到的健身房常客，或是剛剛開始健身房生活方式，你都該遵守底下的幾項規矩。

收拾自己的汗水

有一件事是肯定的：沒有人會像你那樣喜歡你的汗水。當你運動的時候，帶一條舊毛巾放在墊子或板凳上，用來吸乾你的汗水，或在使用後用毛巾擦乾。

不要像公牛般地嘶吼

舉重時大聲地嘶吼，不只讓人討厭，也會讓其他正在健身的人分心，而且這也顯示你舉起的鐵塊超過你所能負荷的重量。試著將你的音量保持在談話的程度，或者更低。

舉重，而非拋重

丟啞鈴是很危險的，因為這些重的東西或許會彈到別人的腳趾頭上，而且啞鈴本身也會受損，因為啞鈴掉下來時常會彎曲。再者，丟啞鈴顯示你失控，並不表示你是阿諾史瓦辛格。

記住這些常識規則，那麼健身房就比較不會像是個危險的地方了。如果你還有任何問題，應該向在場的任何一個教練詢問。這些友善的專家可以讓你少出很多糗。