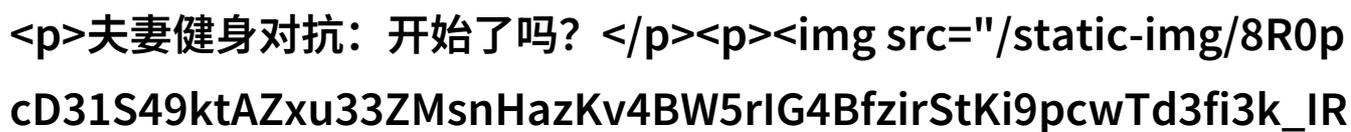
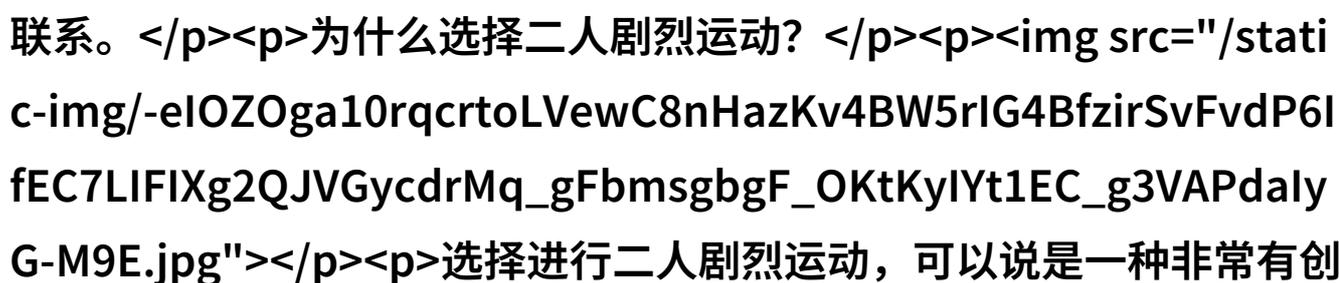


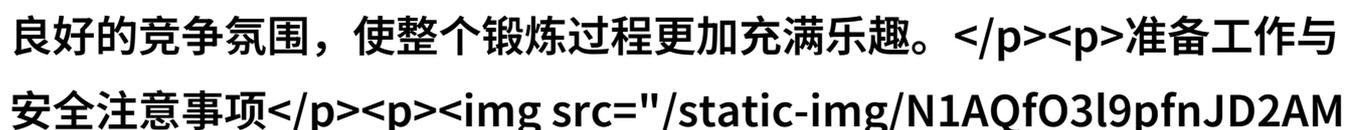
二人激烈运动视频教程夫妻健身对抗高强度

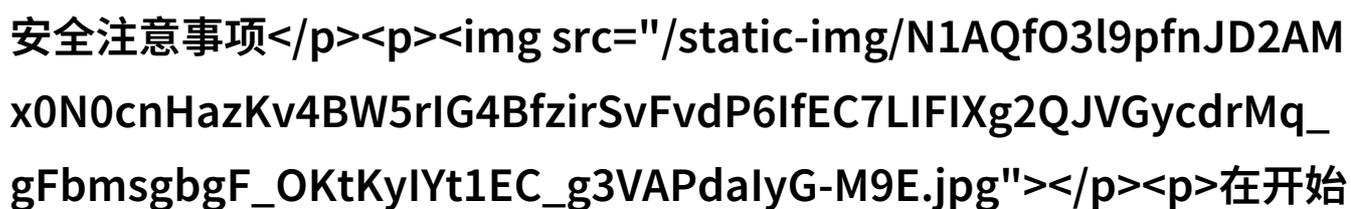
夫妻健身对抗：开始了吗？

在这个快节奏的时代，保持身体健康和活力显得尤为重要。传统的健身方式虽然有效，但往往缺乏趣味性。而二人激烈运动视频教程则提供了一种全新的锻炼体验——夫妻合作的高强度互动训练。这不仅能帮助夫妻双方提高身体素质，还能加深彼此间的情感联系。

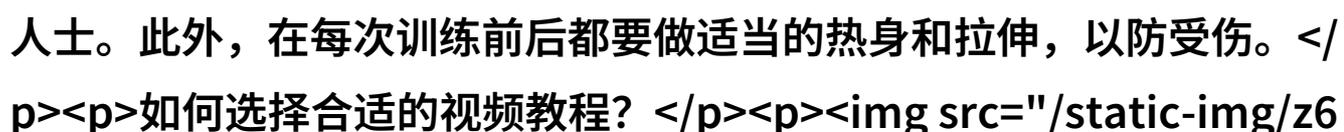
为什么选择二人激烈运动？

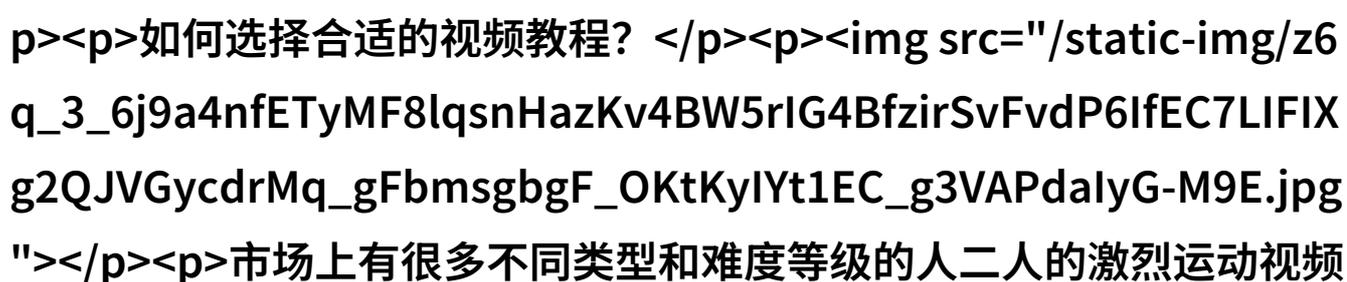
选择进行二人激烈运动，可以说是一种非常有创意的决定。首先，这样的训练方式能够最大限度地提升燃脂效率，因为它通常涉及到较高强度的动作，能够刺激更多肌肉群，从而促进新陈代谢。此外，由于参与者是两个人，因此可以相互监督、鼓励，形成一种良好的竞争氛围，使整个锻炼过程更加充满乐趣。

准备工作与安全注意事项



在开始任何新锻炼之前，都需要做好充分的准备。对于进行二人激烈运动来说，更是如此。在观看或参加任何视频教程之前，你应该检查自己的健康状况，并确保你已经得到医生的同意。如果有任何疑问，最好咨询专业人士。此外，在每次训练前后都要做适当的热身和拉伸，以防受伤。

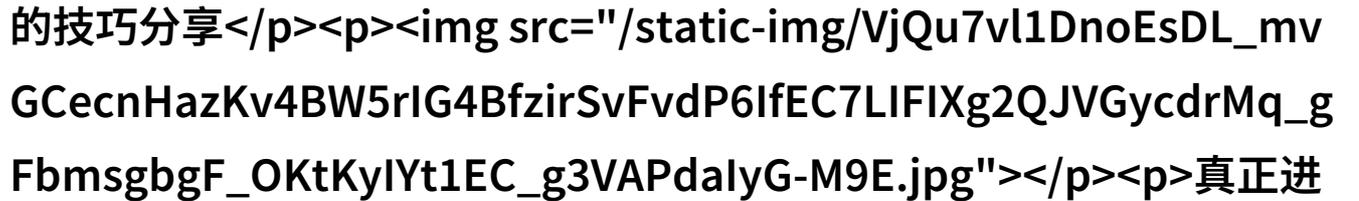
如何选择合适的视频教程？



市场上有很多不同类型和难度等级的人二人的激烈运动视频教程。你需要根据你的当前水平、目标以及你所追求的心理状态来挑选最合适的一套课程。不管是想要增肌还是减肥，都有各自专门设计的地

步。如果可能的话，与你的伴侣一起观看几段不同的教学视频，然后再共同决定哪一套最符合你们两个人的喜好和能力。

实际操作中的技巧分享



真正进入到实践阶段时，要记住，每个动作都是为了达到最佳效果而精心设计。你可以尝试将握手或拥抱作为推举的一部分，让力量更集中；或者，将跳跃变成一个快速变化方向的小组活动，这样既增加了难度，又让整体动作变得更加多样化。在每一次重复中，不断调整姿势以获得更好的效果，同时也避免过度疲劳。

结语：持续改善生活质量

通过坚持二人剧烈运动视频教程，你们不仅会获得物理上的改变，也会培养出一种积极向上、不断追求完美的心态。这不仅仅是一种锻炼，它是一场关于生活质量提升的大型项目。一旦你们习惯了这种合作式训练模式，无论是在家庭还是工作中，都能找到更多机会来应用这份团队协作精神，共同迈向更美好的未来。

[下载本文pdf文件](/pdf/516170-二人激烈运动视频教程夫妻健身对抗高强度互动训练.pdf)