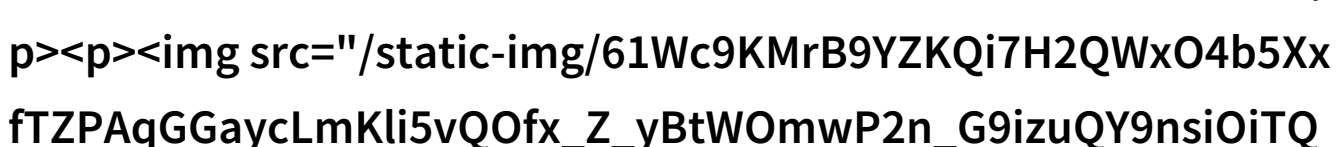


百合健身DOI网站的运动之旅

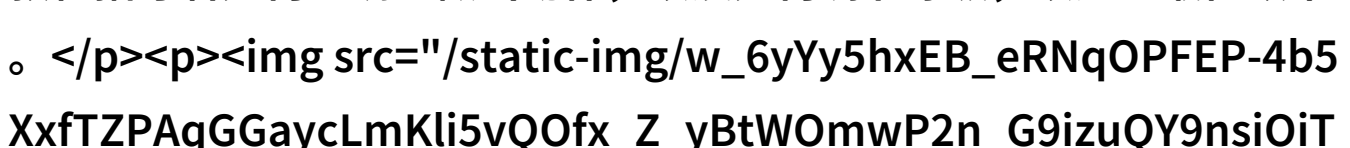
百合健身网站为用户提供了一个全面的运动平台，帮助他们在家中或者在户外进行各种有氧运动。通过DOI网站，可以发现多种不同类型的运动，如瑜伽、太极、舞蹈等。

瑜伽与健康

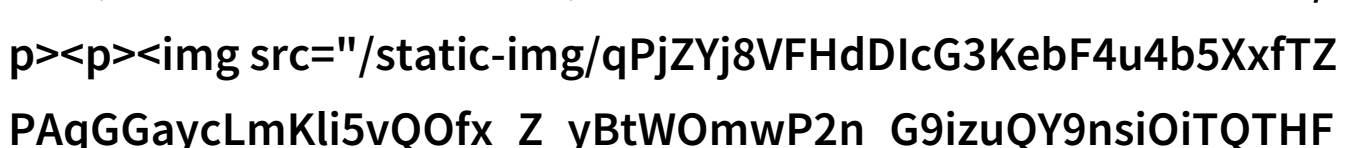
DOI网站上的瑜伽课程以其柔和而有效的方式增强了身体的灵活性和平衡感，同时也缓解了压力。每个瑜伽练习都设计得既简单又深入，让初学者也能轻松上手。

太极与心灵放松

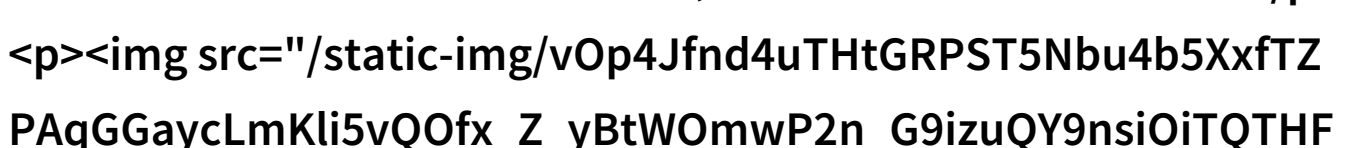
太极练习不仅能够提升体力的同时，还能让人从日常忙碌中找到宁静。DOI上的太极视频教程指导着如何正确地做出动作，以及如何调节呼吸，以达到最佳效果。

舞蹈与乐趣

DIY舞蹈教学可以让人们享受音乐带来的快乐，同时锻炼身体。这类课程通常会展示不同的风格，从经典芭蕾到流行街舞，每一种都适合不同人的喜好和水平。

个人定制计划

DOI网站允许用户根据自己的需求来选择或创建定制计划，这样可以确保每个人的训练都是针对性的。无论是想要减肥还是提高耐力，都有相应的方案可供参考。

社区互助支持

在百合健身社区里，用户可以分享彼此的经验，也可以一起激励对方继续前进。在这里，大家共同成长，不仅是为了健康，更是一种精神上的支持系统。

实

时反馈分析

使用DOI技术，可以实时监测并分析各项运动数据，为用户提供最精准的情报，无论是在力量训练还是速度跑步上，都能得到即时反馈，从而调整策略更好地达成目标。

[下载本文pdf文件](/pdf/709634-百合健身DOI网站的运动之旅.pdf)