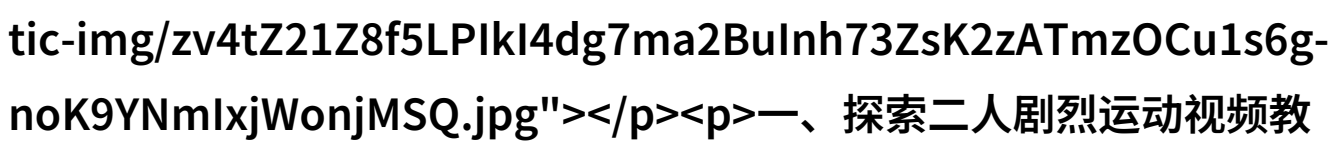


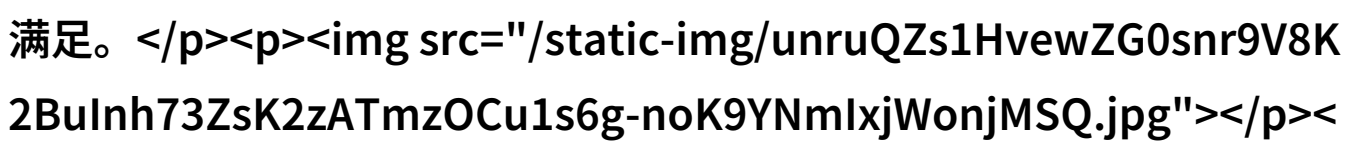
激动人心的二人健身挑战视频教程全集

激动人心的二人健身挑战：视频教程全集



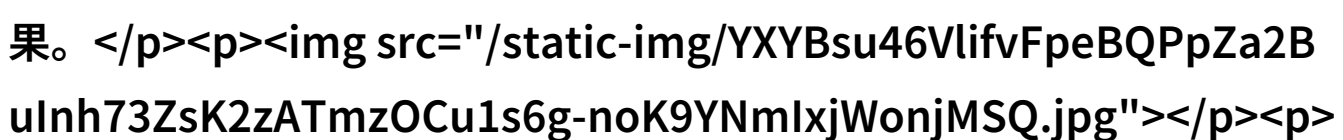
一、探索二人剧烈运动视频教程的兴起与流行

随着健康生活方式的普及，二人剧烈运动作为一种新型体验在社交媒体上迅速走红。这种运动不仅能够增强身体素质，还能提升情感联系，让参与者在享受锻炼的同时，也获得了精神上的满足。



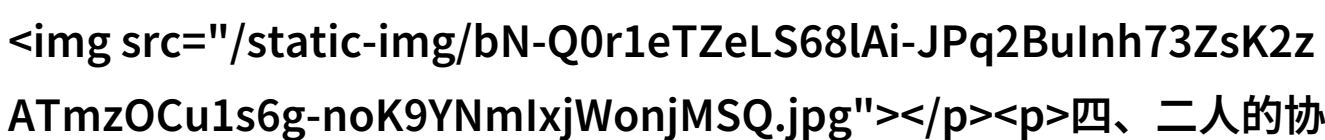
二、如何选择适合自己的二人剧烈运动视频教程

对于想要尝试二人剧烈运动的人来说，首先需要了解自己和伴侣的健康状况，以及对此类活动的兴趣和能力。通过这项调查，可以更好地选择那些符合自身条件且具有挑战性的视频教程，从而确保安全性，同时也提高实践效果。



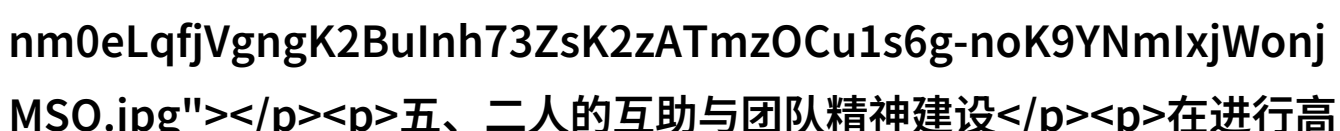
三、分析二人剧烈运动视频教程中的常见误区

在进行这一类型的锻炼时，一些错误或不当操作可能会导致伤害。例如，不正确地执行动作或者忽视预防措施等，这些都可能导致长期损伤或即时受伤。因此，在开始之前，务必要详细阅读教学指南，并寻求专业指导。



四、二人的协同作用与合作技巧

良好的沟通与协调是完成任何合作项目——包括二人剧烈体育活动——成功关键的一部分。在这样的训练中，每个人都应该学会倾听对方的声音，理解彼此需求，并灵活调整动作，以便共同取得最佳效果。此外，还应培养耐心和信任，因为只有相互支持才能克服困难并达成目标。



五、二人的互助与团队精神建设

在进行高

强度团体活动的时候，与伴侣之间建立良好的关系至关重要。这不仅可以增加乐趣，更有助于彼此激励。如果双方都能给予鼓励并支持对方，即使面临最艰难的情况也能坚持到底，最终收获更多的心理满足感和深厚的情感纽带。

六、二人的创造力与创新思维应用

为了避免单一模式造成疲劳以及保持锻炼过程中的刺激性，可以尝试新的组合或变换动作。在选用不同类型的电影角色扮演或者舞蹈风格元素来丰富你的健身课程中，你可以将娱乐性融入到严肃事物之中，使得整个体验更加多样化，有助于持续保持对这种形式热情。不断探索新方法，将会让你对这个领域产生更深层次的情感投入，为未来的学习提供无限可能。

[下载本文pdf文件](/pdf/713829-激动人心的二人健身挑战视频教程全集.pdf)