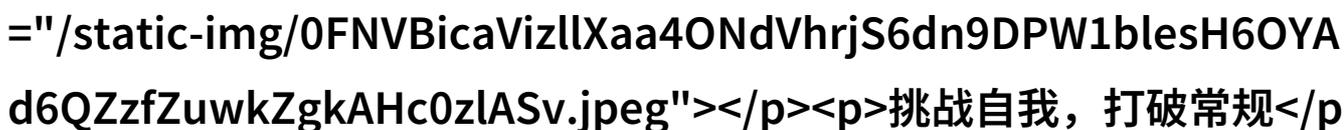
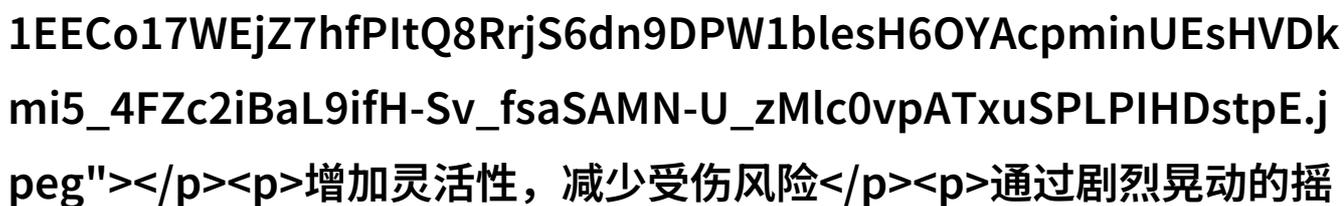


激情飞扬的摇床挑战体验剧烈运动的极限

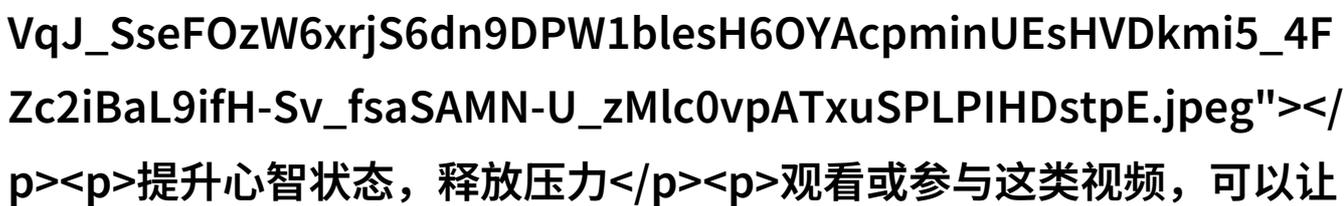
激情飞扬的摇床挑战：体验剧烈运动的极限训练

挑战自我，打破常规

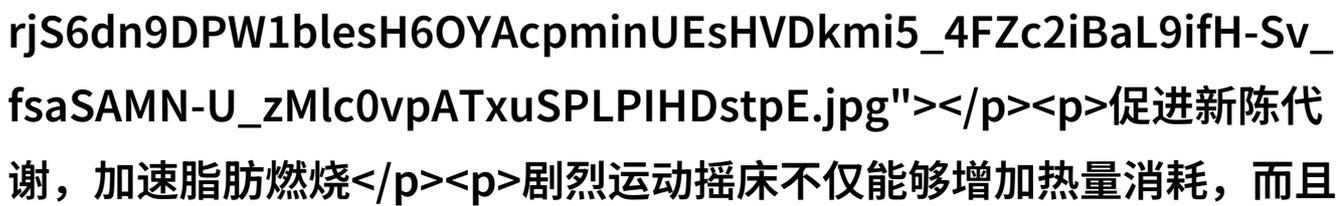
剧烈运动摇床视频展示了人们如何通过非传统方式来提升身体素质和心态。这种运动不仅能够增强核心肌群的力量，还能提高心肺功能，让人在日常生活中更加有活力。

增加灵活性，减少受伤风险

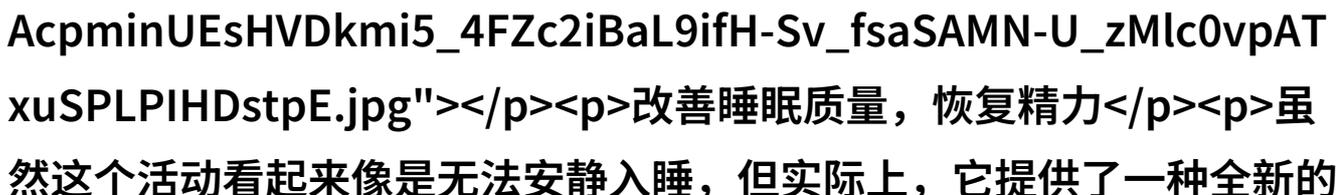
通过剧烈晃动的摇床，每一次动作都需要精准控制，这对于提高身体柔韧性和平衡感是非常有效的。此外，由于这些动作通常不会对关节造成过大压力，因此可以有效降低受伤风险。

提升心智状态，释放压力

观看或参与这类视频，可以让人感受到一种紧张与刺激的心理体验。这种体验可以帮助人们分散注意力，从而缓解日常生活中的压力，并且在高强度刺激下产生心理上的愉悦感。

促进新陈代谢，加速脂肪燃烧

剧烈运动摇床不仅能够增加热量消耗，而且还能促进新陈代谢，使得身体更好地燃烧脂肪。这对于想要减肥的人来说是一个很好的选择，因为它既有趣又富有挑战性。

改善睡眠质量，恢复精力

虽然这个活动看起来像是无法安静入睡，但实际上，它提供了一种全新的

锻炼方式，有助于改善人的睡眠质量。因为参与者会感到疲惫无比，所以他们往往能够更快进入深层睡眠阶段，从而获得充足休息并恢复精力的必要时间。

创造社交互动，增强团队凝聚力

很多人喜欢参加这样的活动，不仅因为它是一种独特且刺激的情境，更重要的是，它为参与者提供了一个与他人分享、交流、竞争甚至合作的情景。在这个过程中，他们之间建立起了友谊和信任，为团队带来了更多正面的能量。

[下载本文pdf文件](/pdf/644501-激情飞扬的摇床挑战体验剧烈运动的极限训练.pdf)