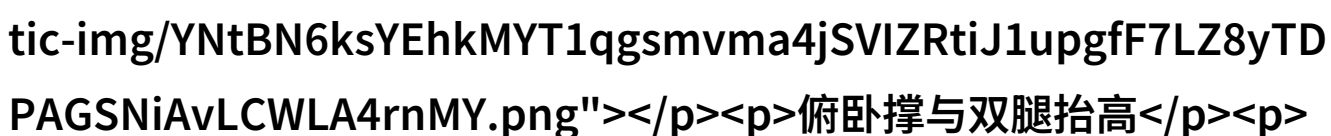
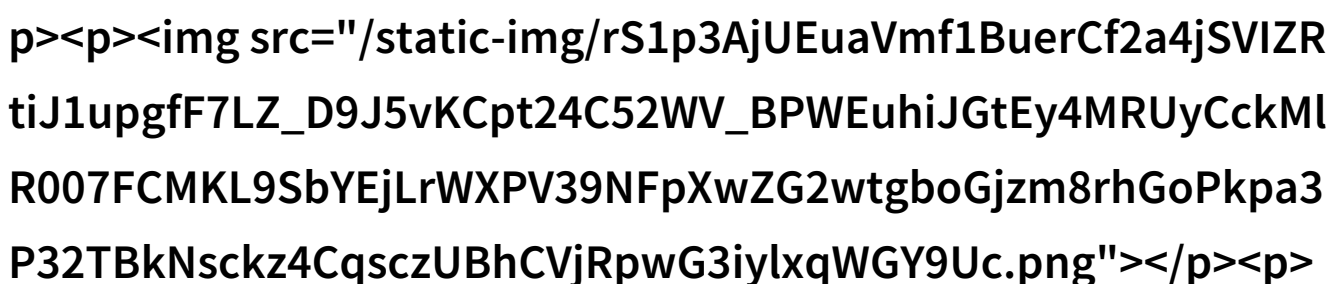


激情燃烧的健身挑战二人运动视频教程

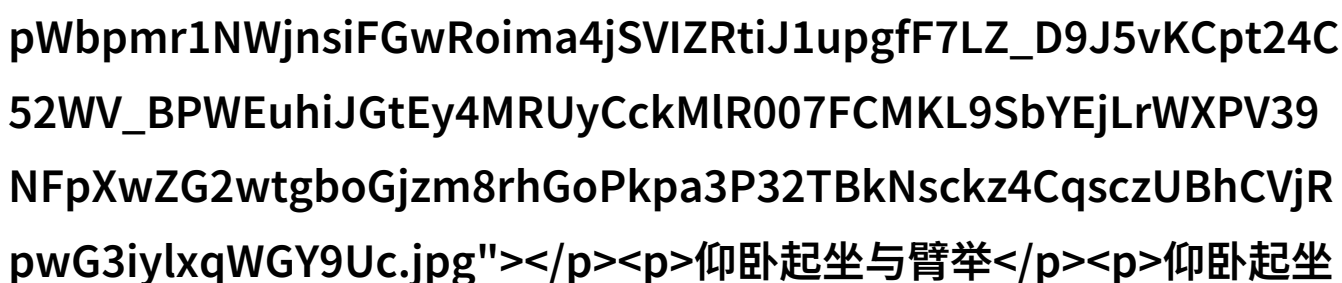
激情燃烧的健身挑战：二人运动视频教程

 俯卧撑与双腿抬高

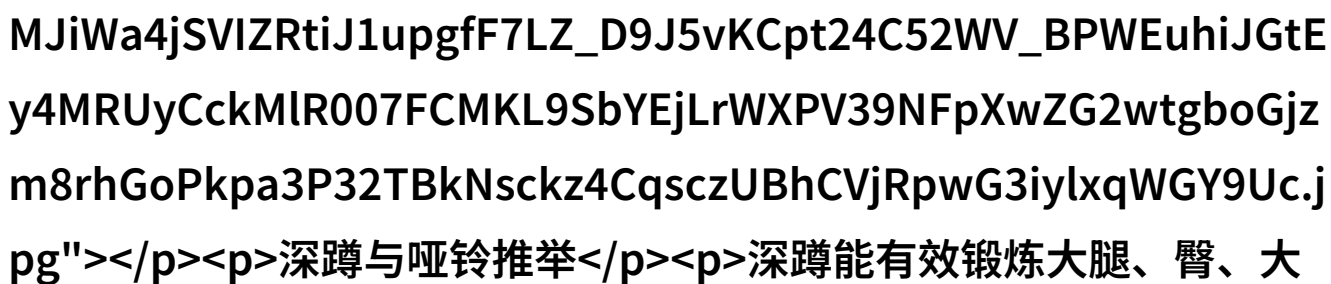
在二人剧烈运动视频教程中，俯卧撑不仅锻炼了上身的力量，还有效提升了心肺功能。同时，双腿抬高则加强了下半身肌肉群，同时有助于改善核心稳定性。通过这两项动作组合，可以实现全身性的锻炼效果。

 跳绳与腹部拉伸

跳绳是提高心率和燃脂效率的绝佳方式，而腹部拉伸则有助于增强核心肌群，并减少背部和颈部的压力。在二人剧烈运动视频教程中，这两项活动被巧妙地结合在一起，既保证了热量消耗，又注重身体各部分的平衡发展。

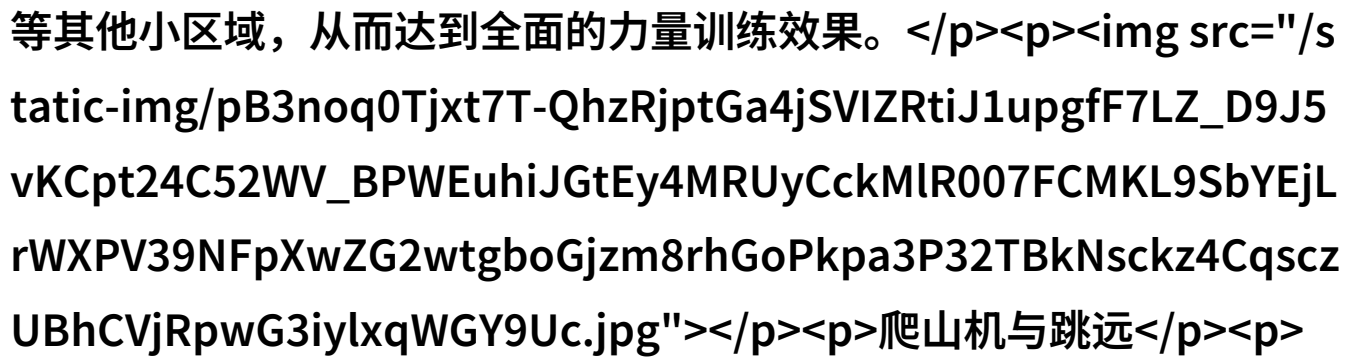
 仰卧起坐与臂举

仰卧起坐是一种基础但有效的体操动作，它能够增强腹部、背部及肩膀等多个大肌群，同时还有助于提升整体协调性。而臂举则专门针对上肢进行锻炼，对于塑造完美曲线至关重要。二人的合作让这些单一动作更具挑战性和趣味性。

 深蹲与哑铃推举

深蹲能有效锻炼大腿、臀、大腿后侧以及核心肌肉，而哑铃推举主要是为了增强胸大肌，但也会间接

地训练前三角肌群。此外，由于使用哑铃，整个过程还包括手腕、肩膀等其他小区域，从而达到全面的力量训练效果。



爬山机与跳远

爬山机模拟山登攀，让用户可以在室内完成一个虚拟的地形变换，从而全面提升心肺功能并增强耐力。而跳远作为一种传统跑步形式，不仅能促进新陈代谢，还能帮助改善柔韧度，有利于预防受伤。此两个动作相结合，便形成了一场全方位的心血管系统训练会。

蝴蝶式拉伸与瑜伽支撑姿势

蝴蝶式拉伸能够缓解腰椎压力并增加柔韧性，而瑜伽支撑姿势对于提高核心力量至关重要。这两个元素在二人剧烈运动视频教程中的融合，使得整个课程不仅包含了热量消耗，更着眼于长期健康养生，为不同阶段的人群提供均衡且科学的健身建议。

[下载本文pdf文件](/pdf/803531-激情燃烧的健身挑战二人运动视频教程.pdf)