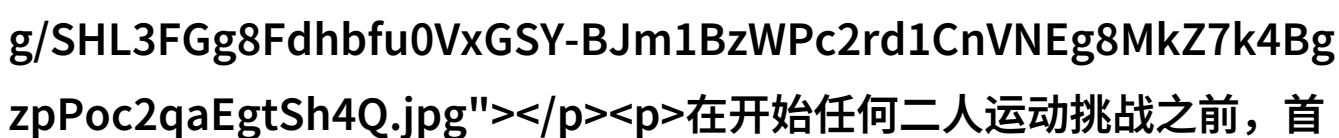
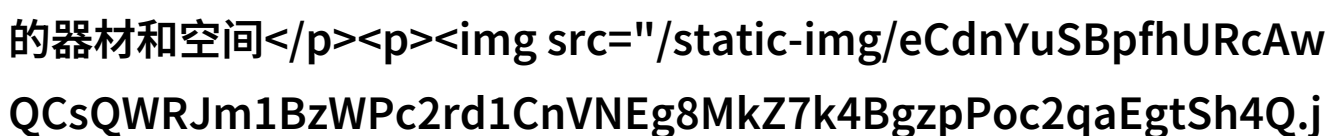


激动人心的二人运动挑战如何在家中燃烧

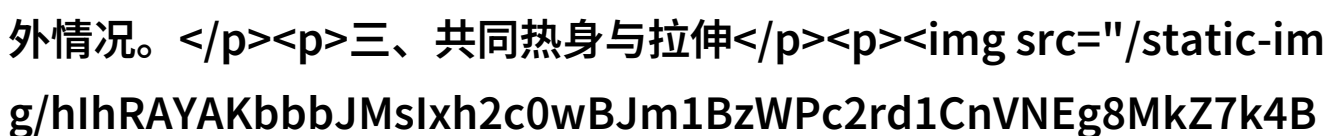
一、选择适合的剧烈运动视频教程

在开始任何二人运动挑战之前，首先要确保选择的是适合自己 and 伴侣水平的视频教程。好的教程应该包含清晰的指导、循序渐进的步骤以及安全提示。

二、准备好必要的器材和空间

根据所选视频中的要求，准备好所需的器材，如哑铃或跳绳等，并确保有足够宽敞的地方进行活动，以避免发生碰撞或其他意外情况。

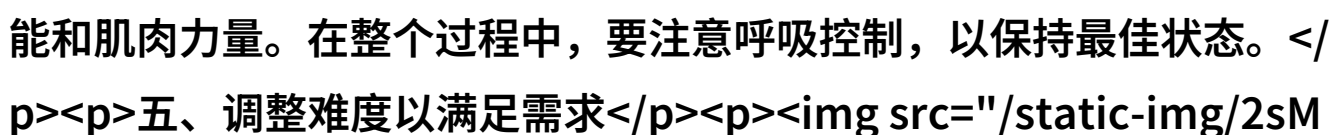
三、共同热身与拉伸

通过温和地热身来提高身体温度，同时也为即将到来的剧烈运动做准备。此外，充分拉伸可以预防受伤并提高动作效率。

四、同步跟随教学指令

在每个动作上都要紧密配合对方，不仅是为了增加互动性，也是为了更有效地提升双方的心肺功能和肌肉力量。在整个过程中，要注意呼吸控制，以保持最佳状态。

五、调整难度以满足需求

如果对某些复杂动作感到困难，可以暂时降低难度或者替换成其他简单一些但效果相同的小组合体。重要的是保持良好的姿势和节奏，这样才能够最大限度地发挥效果。

六、结束后进行冷却阶段

完成所有练习后，进入冷却阶段，将身体带回平静状态。这通常包括慢跑、大腿向前弯曲等轻松活动，以及深呼吸来帮助身体恢复。

</pdf/761635-激动人心的二人运动挑战如何在家中燃烧热量与增强协调性.pdf>

[download="761635-激动人心的二人运动挑战如何在家中燃烧热量与增强协调性.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>](#)