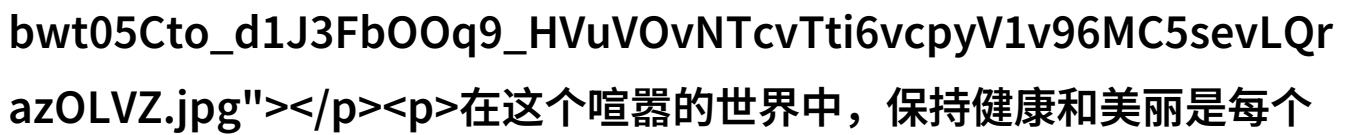
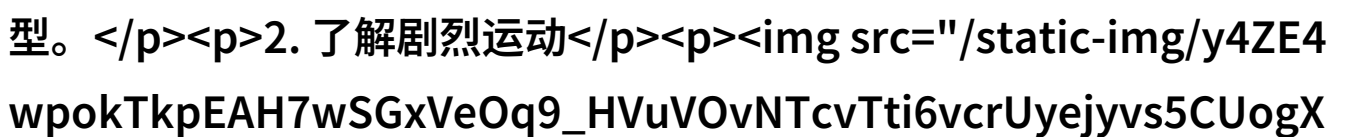


东方曜教西施剧烈运动健康健身的有趣方

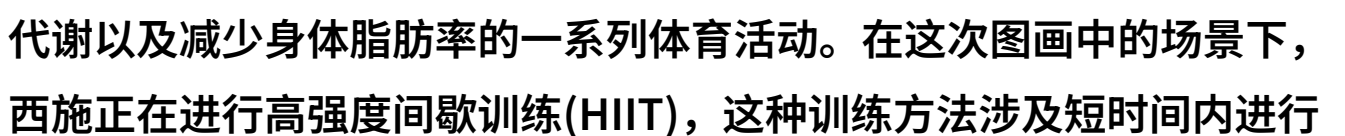
1. 为什么选择东方曜？

在这个喧嚣的世界中，保持健康和美丽是每个人追求的目标。东方曜，一个年轻有为的健身教练，他拥有着丰富的运动经验和独特的教学方法。他的学生们都对他充满了信任和尊敬。西施，在听说了东方曜给她的剧烈运动图后，她决定找他来帮助自己改变体型。

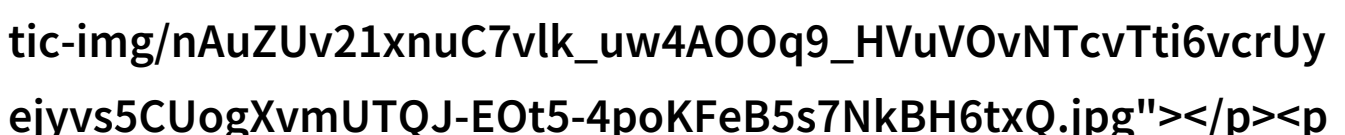
2. 了解剧烈运动

所谓剧烈运动，就是指那些能够有效提高心肺功能、增强肌肉力量和耐力、促进新陈代谢以及减少身体脂肪率的一系列体育活动。在这次图画中的场景下，西施正在进行高强度间歇训练(HIIT)，这种训练方法涉及短时间内进行极端努力，然后休息一段时间再重复。这是一种非常有效且快速提升身体素质的手段。

3. 如何开始剧烈运动

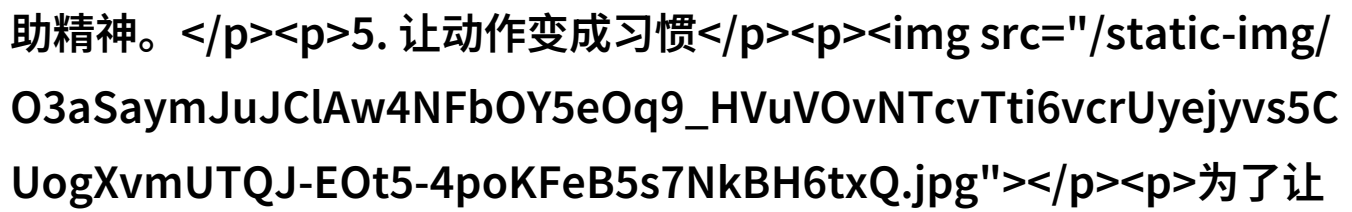
要开始这样的激烈训练，首先需要做好准备工作。必须确保自己的基础体能状况良好，因为这种训练对身体有一定的要求。如果是初学者，可以从慢跑、游泳或骑自行车等低强度锻炼开始逐渐增加难度。当你感觉到自己的呼吸加快、心跳加速时，就可以尝试更高强度的活动，如冲刺或爬楼梯。

4. 东方曜给西施做剧烈运动图解析

在这个动人的画面中，我们看到了东方曜正指导西施如何正确地完成HIIT的一部分——俯卧撑。他站在旁边，用严肃而专注的表情观察着她，每当她完成一组俯卧撑后，他都会鼓励她继续前进，而不是放弃。这不仅仅是一个简单的地球仪，还蕴含着深厚的情感交流和互

助精神。

5. 让动作变成习惯



为了让这些新的习惯坚持下去，不仅仅依赖于单纯的心理暗示，更重要的是要制定合理计划，并将其融入日常生活之中。比如，你可以在早晨安排一次短暂但高强度的跑步，然后晚上再进行一些拉伸 exercises，以此来缓解一天积累下的紧张状态。

6. 结语：坚持就是胜利

通过不断地实践与学习，最终我们会发现，那些曾经觉得困难的事情已经变得轻而易举。而对于像西施这样想要彻底改变自己的人来说，只要他们愿意付出努力，就没有不可能达到的高度。在这个过程中，与优秀导师合作，无疑会是一个宝贵的人生经历，让我们的旅程更加精彩纷呈。

[下载本文pdf文件](/pdf/866247-东方曜教西施剧烈运动健康健身的有趣方式.pdf)