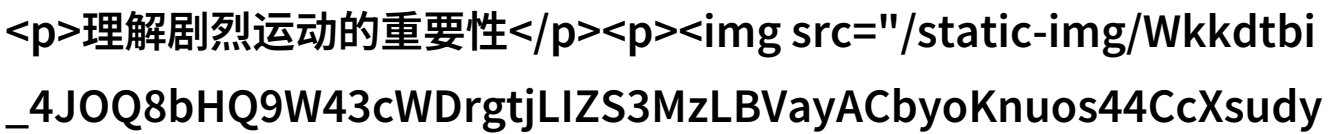


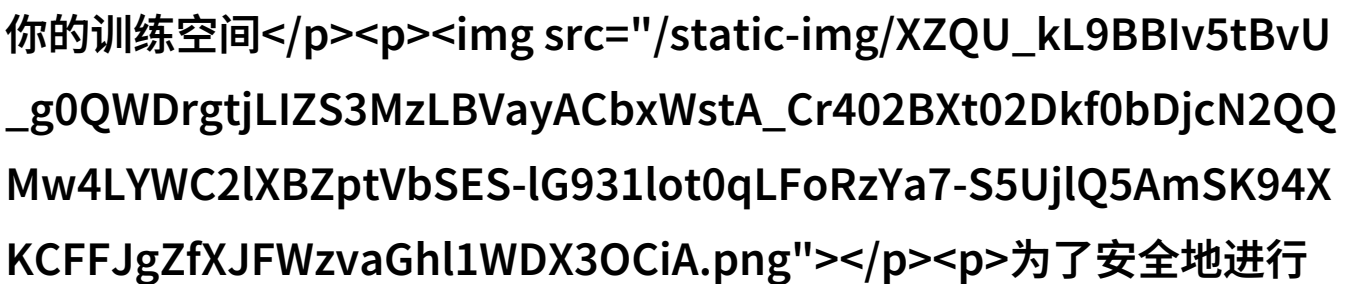
# 西施的健身秘籍东方曜教你如何在家中做

理解剧烈运动的重要性



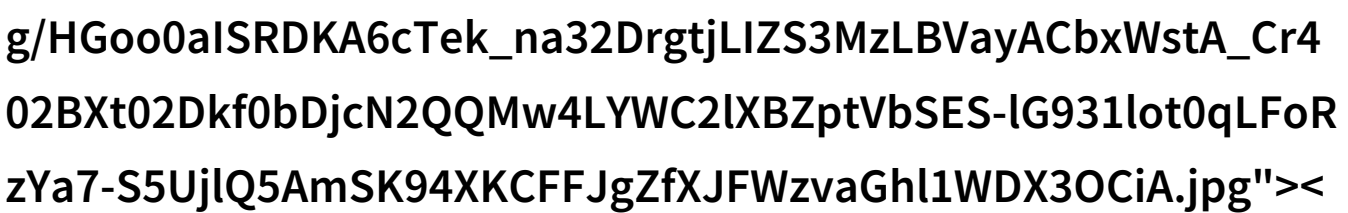
在东方曜给西施做剧烈运动图中，我们可以看到西施正在进行一种高强度的训练，这种训练对于提升体能和燃烧脂肪至关重要。剧烈运动能够极大地提高心肺功能，增强肌肉力量，同时还能促进新陈代谢，从而帮助我们更快地达到健康目标。

准备好你的训练空间



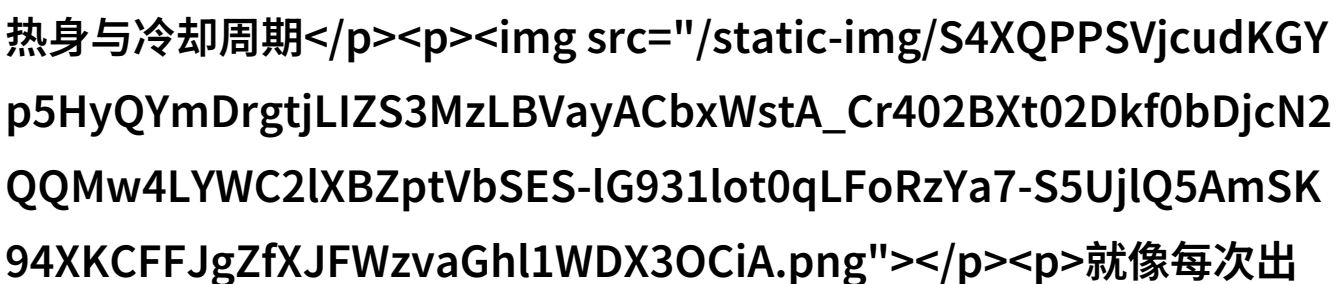
为了安全地进行剧烈运动，首先需要有一个宽敞且有足够支撑的地方。在家中，可以选择客厅、阳台或是专门设定的健身房。如果没有这些空间，也可以考虑购买一些多功能的健身器材，比如跳绳、哑铃等，以便在任何地方都能进行锻炼。

选择适合自己的动作



东方曜给西施设计了各种各样的动作，不同的人可能会对不同的动作更加感兴趣和舒适。例如，有些人可能喜欢快速跑步，而有些人则更倾向于高强度间歇训练（HIIT）。关键是找到那些既符合自己习惯又能够带来最大效益的活动，并将其融入到日常生活中。

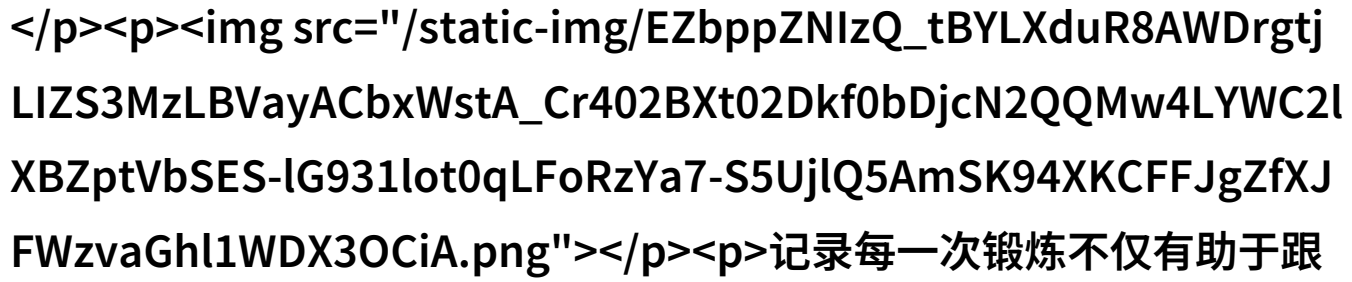
热身与冷却周期



就像每次出行前都会检查交通状况一样，在开始剧烈运动之前也要通过热身活动来准备身体。这包括轻松拉伸、慢跑或跳跃等，让血液循环加速，肌肉放

松，从而减少受伤风险。一旦完成所有锻炼后，再进行冷却周期，如静坐深呼吸或慢跑，以帮助身体恢复平衡状态。

记录并调整计划



记录每一次锻炼不仅有助于跟踪进展，还能帮助我们了解哪些动作效果最好，以及何时需要调整计划。比如，如果发现某个部分特别容易疲劳，就应该增加休息时间或者减少重量；如果某个动作效果显著，那么可以持续使用并尝试增加难度。

保持耐心与毅力

最后，最为关键的是保持耐心和毅力。想要通过剧烈运动获得明显效果并不容易，一定要坚持下去，即使遇到困难也不要放弃。当看到一张东方曜给西施做剧烈运动图时，你也许会感到振奋，因为那正是你即将走上的道路。在这个过程中学会享受每一次小成就，每一步都是向着完美体态迈进的一步。

[下载本文pdf文件](/pdf/613055-西施的健身秘籍东方曜教你如何在家中做剧烈运动.pdf)