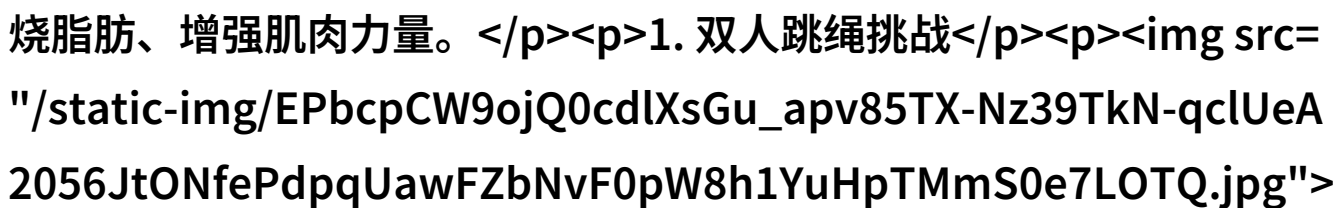


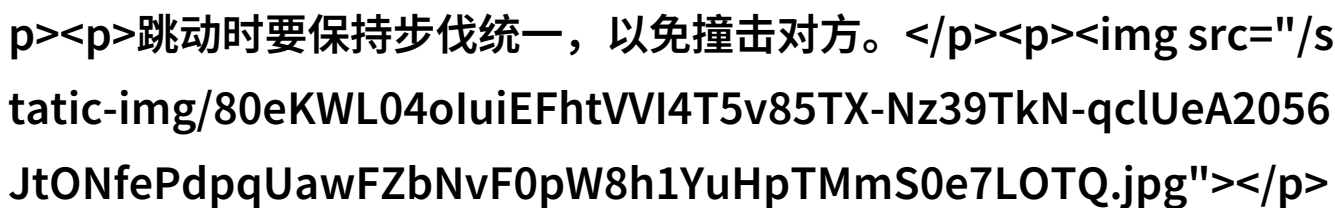
健身教程-疯狂对决二人剧烈运动视频教程

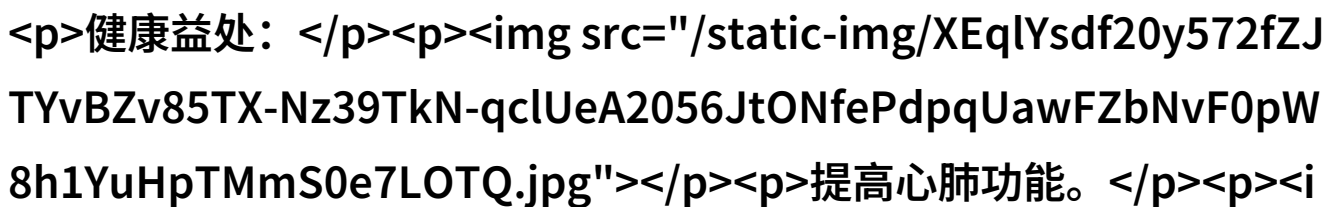
疯狂对决：二人剧烈运动视频教程

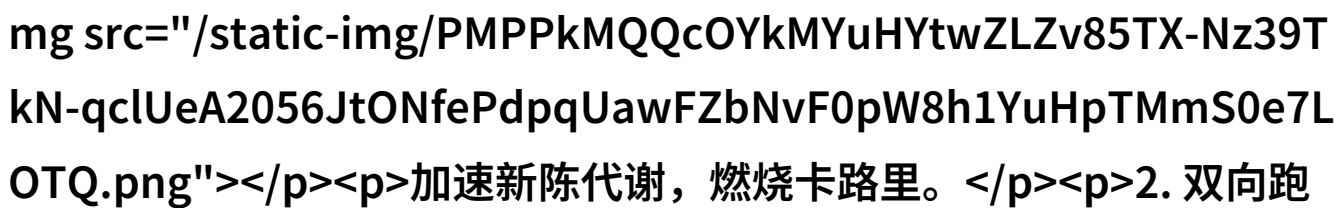
在健身圈中，二人合作的剧烈运动不仅能够增强彼此之间的默契和信任，还能有效提升身体素质。以下是一些实用的二人剧烈运动视频教程，你可以尝试这些有趣且高效的方式来燃烧脂肪、增强肌肉力量。

1. 双人跳绳挑战

技巧要点：两人站立面对面，每人手持一条跳绳。

跳动时要保持步伐统一，以免撞击对方。

健康益处：提高心肺功能。

加速新陈代谢，燃烧卡路里。

2. 双向跑步训练

技巧要点：两个人并肩而行，一前一后或同时开始跑步。

改变方向时，要注意观察并相互配合，不让对方受伤。

健康益处：增强心肺功能，提高耐力能力。

3. 站桩协作挑战

技巧要点：每人选定一个稳固的地方站立，然后伸展双臂与双腿，准备迎接挑战。

一方发起攻击，如做出打拳或者脚扫等动作，其余一人则需迅速避开或反击回去进行斗争式体验。

健康益处：强化核心肌群和全身力量。

4. 水上双人游泳比赛

技巧要点：准备好泳衣和泳镜，在水池中找到合适位置进行比赛，可以是仰泳、蛙泳等多种

姿态竞技场展示个人潜力与速度。

健康益处：

提升心血管系统健康，有助于减少肥胖风险。

通过这些建议，你们可以更加轻松地加入伙伴一起锻炼，让每一次活动都充满乐趣，同时也能得到更好的健身效果。在选择任何剧烈运动之前，请确保你已经有了基本的身体条件，并且在专业人的指导下进行，以保证安全性。

[下载本文pdf文件](/pdf/954947-健身教程-疯狂对决二人剧烈运动视频教程.pdf)

>