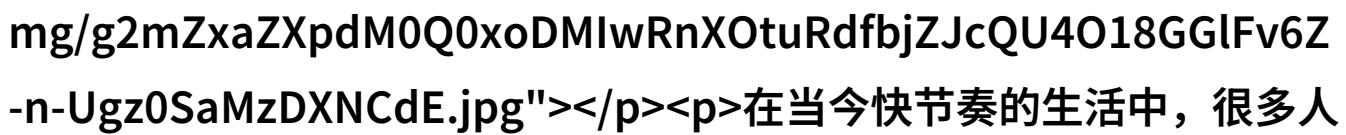


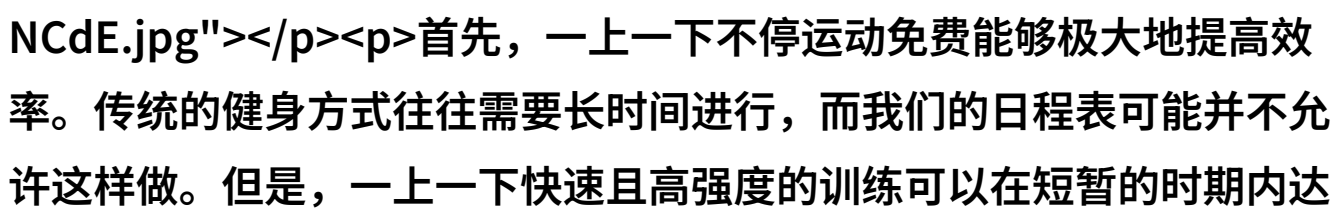
# 运动健身计划全程免费的上下体锻炼

为什么选择一上一下不停运动免费？



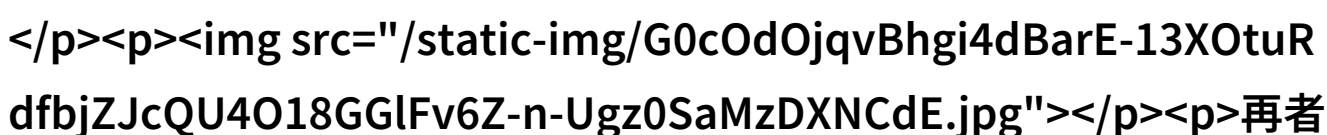
在当今快节奏的生活中，很多人都面临着时间和精力紧张。如何合理安排健身时间，既要保持身体健康，又要满足工作和生活的需求，这成了许多人的难题。一上一下不停运动免费的健身计划，就像是一把双刃剑，它既能帮助我们有效地锻炼身体，又能让我们在有限的时间内完成更多的事情。

一上一下不停运动免费有什么好处？



首先，一上一下不停运动免费能够极大地提高效率。传统的健身方式往往需要长时间进行，而我们的日程表可能并不允许这样做。但是，一上一下快速且高强度的训练可以在短暂的时期内达到同样的效果。这意味着，我们可以在繁忙的时候也能确保自己的身体得到锻炼。

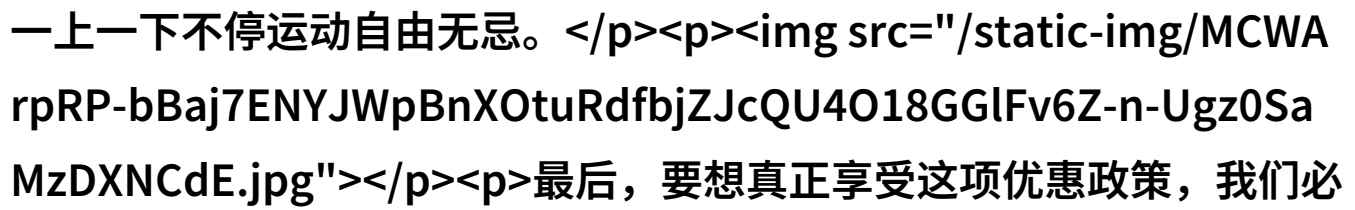
其次，一上一下不停运动免费对于提升心肺功能、增强肌肉力量以及加速新陈代谢都有很好的效果。这种训练方法通常会采用间歇性爆发性的动作，如跳绳、俯卧撑等，这些动作能够刺激身体各个部分，使得我们的体态更加灵活，气力更为充沛。此外，由于这种训练方式对心脏负担较大，因此它还可以作为一种有效的心血管锻炼。



再者，一上一下不停运动免费对于改善心理状态也有显著作用。在紧张或压抑的情绪下进行这样的活动，可以释放出大量荷尔蒙，有助于缓解压力，让人感到轻松愉悦。而且，在快速、高强度的动作间隙，我们有机会休息和恢复，从而避免因过度疲劳而影响到整体效率。

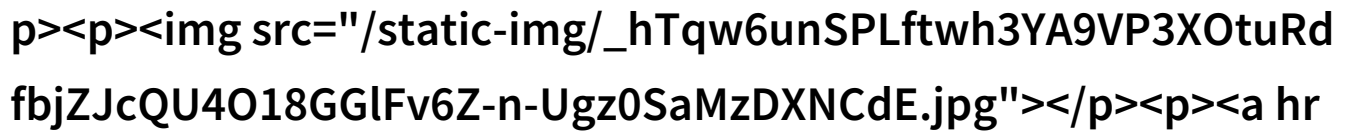
此外，这种类型的训练相比传统方法更容易适应各种场景，无需特定的器材，只需一个空间就可开始，即使是在家中，也可以通过跳跃、俯卧撑等简单动作来实现这一目的。因此，对于那些缺乏专门体育设施的人来说，

一上一下不停运动自由无忌。



最后，要想真正享受这项优惠政策，我们必须正确理解并应用这一方法。一切从头开始，不论是否经验丰富，都应该谨慎行事，同时注意安全，以免出现意外伤害。此外，还需要根据自己的实际情况调整节奏与强度，以保证每一次都是安全又有效的一次锻炼过程。

总之，“一上一下不停运动免费”提供了一种新的视角，让我们重新思考如何将健身融入到日常生活中，并利用最短限时最大的效益来提升自身素质。这是一个值得尝试的地方，因为它既实用又经济，而且还有助于建立良好的习惯，为未来的健康奠定坚实基础。



[下载本文pdf文件](/pdf/337621-运动健身计划全程免费的上下体锻炼.pdf)