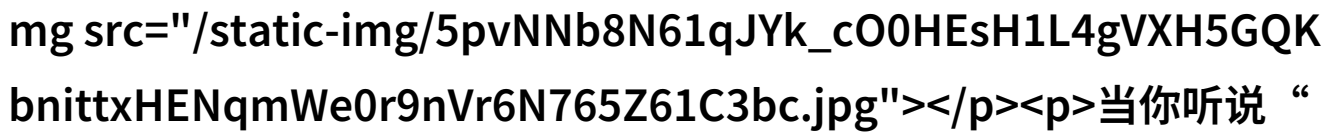


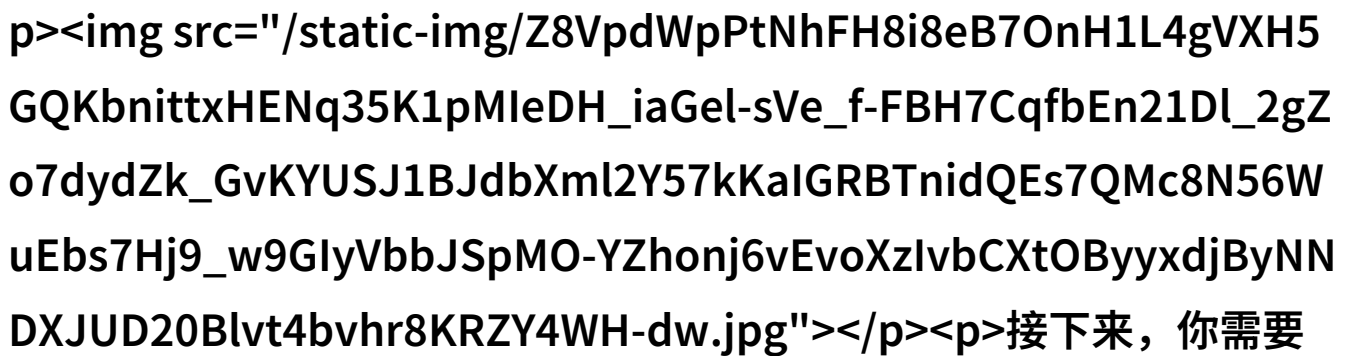
剧烈运动摇床运动视频我来教你如何在家

在家中锻炼不再枯燥，试试剧烈运动摇床运动视频吧！

当你听说“

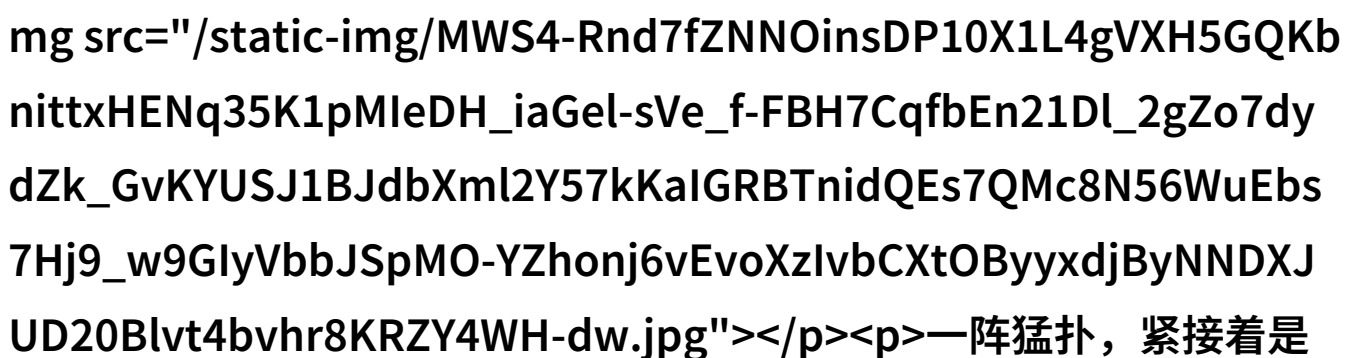
剧烈运动”，可能会联想到健身房里的重物训练或者高强度有氧操。但是，我要告诉你一个秘密：在家也能做出一段激动人心的剧烈运动视频

，只需要你的耐力和一个普通的摇床。首先，你得准备好你的摇床。不是那种让婴儿安静睡觉的小摇床，而是一种可以承受一定重量、具有较大振幅的成人用摇椅。这就是我们今天要制作的舞台。

接下来，你需要

选择一些适合自己的剧烈运动项目，比如俯卧撑、深蹲或跳绳等。你可以根据自己的体能水平来选择更轻松或者更挑战性的动作。

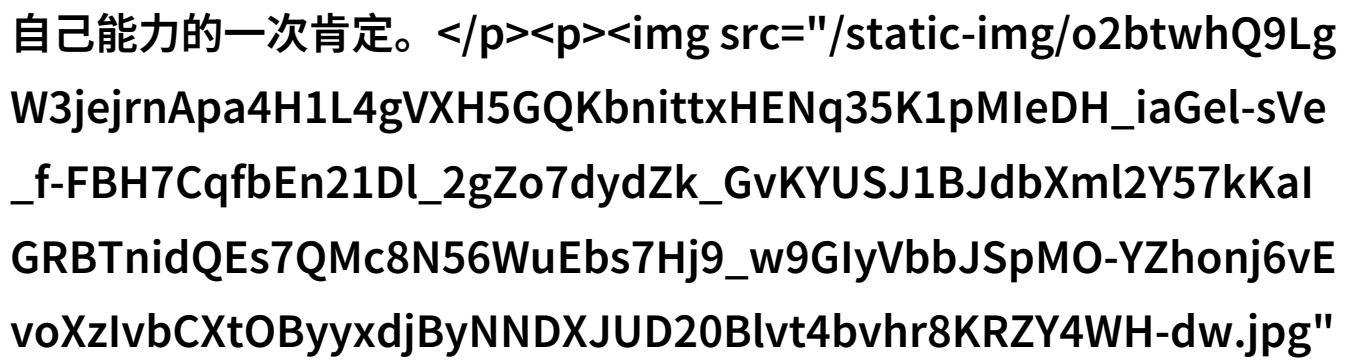
现在开始我们的拍摄吧！把手机或相机固定在稳定的地方，然后开启录像模式。准备好了吗？三两下，就让我们的节奏拉开帷幕了！

一阵猛扑，紧接着是

连续不断的俯卧撑，让身体快速地起伏着，仿佛整个世界都在你的掌控之中。当你呼吸急促的时候，用手指轻轻触碰摇椅的手柄，那一瞬间，全身都会因为力量和速度而颤抖，这才是真正意义上的“震撼”。

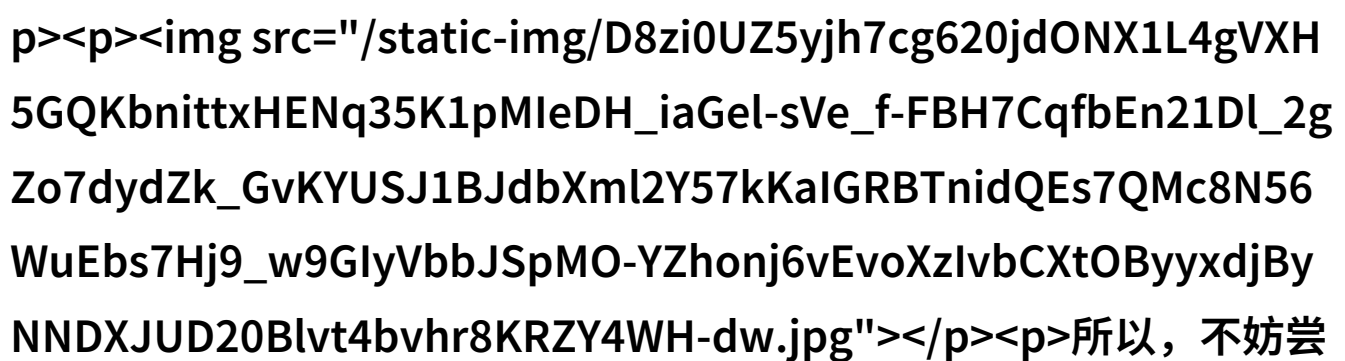
然后转到深蹲，它们就像是在夜空中的流星，一闪而过，却又那么灿烂夺目。每一次深蹲都像是对抗地球引力的挑战，每次站起来都是对

自己能力的一次肯定。



最后，我们来点跳绳。这并不是简单的一圈圈绳子，而是一场与时间和空间角逐的战争，每一次跳跃都像是超越了现实界限。在这个过程中，你会发现自己竟然能够将平凡变为非凡，将单调变为刺激。

随着音乐渐渐放缓，你结束了这场惊险刺激的电影般生动的人生秀。而且，因为使用的是家庭环境中的常规设备，所以这种方式既经济又方便，不需要额外购买昂贵装备，即可享受到全新的健身体验。



所以，不妨尝试一下这种独特而有趣的剧烈运动摇床运动视频，它不仅能够提高你的体能，还能增添生活中的乐趣，让日常锻炼变得更加充满活力！

[下载本文pdf文件](/pdf/1037045-剧烈运动摇床运动视频我来教你如何在家里做一个超级有趣的健身视频.pdf)