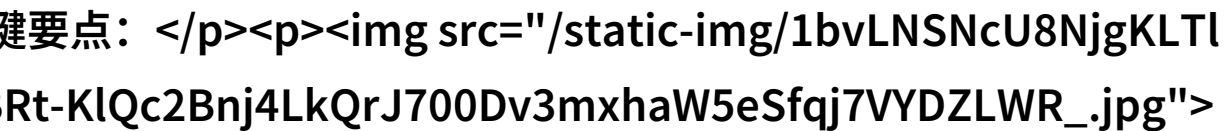


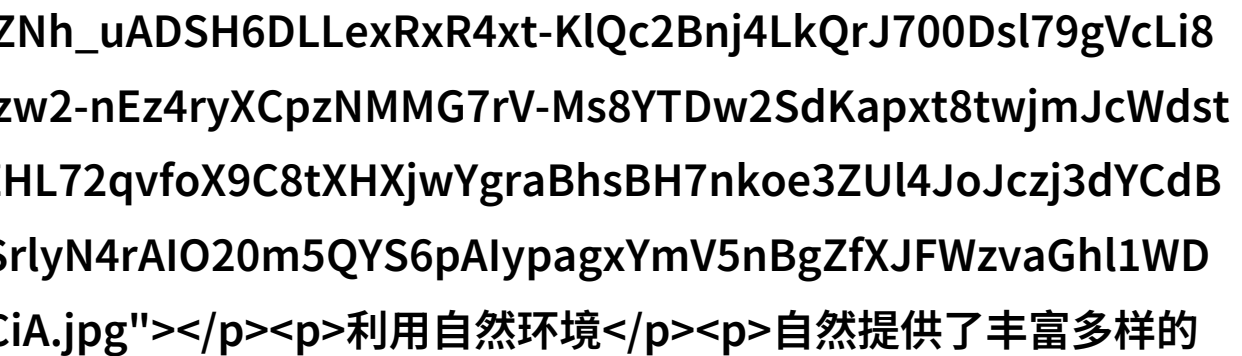
不停运动的自由之旅探索健康生活的无限

在当今快节奏的世界里，人们越来越意识到身体健康的重要性。随着科技的发展，不停运动不再意味着花费昂贵或束缚于特定的健身房环境。以下是关于如何通过一上一下不停运动免费实现健康生活方式的一些关键点：



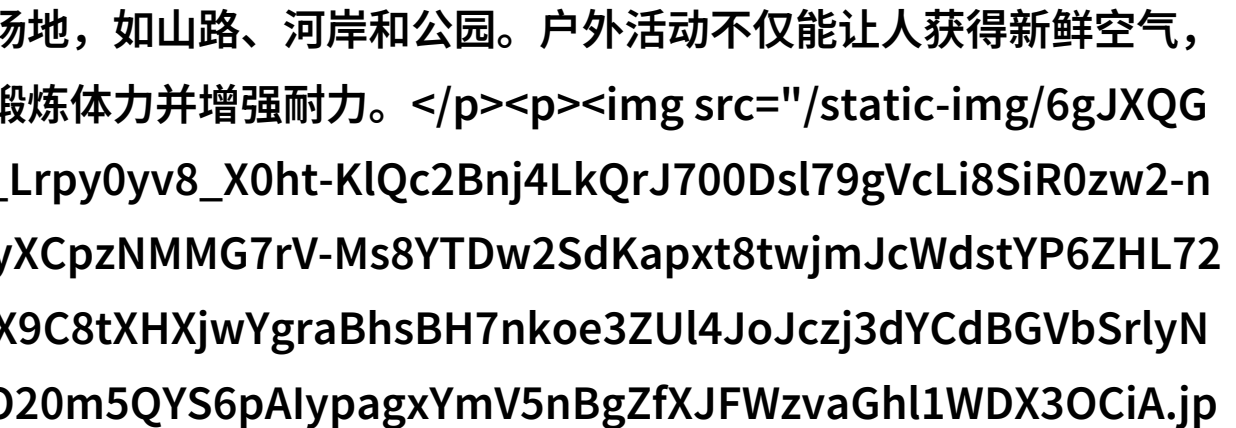
了解基本动作

不断重复简单动作如跑步、跳绳和仰卧起坐等，可以有效提升心肺功能和肌肉力量。这类运动通常可以在任何地方进行，无需特殊设备，即可开始。



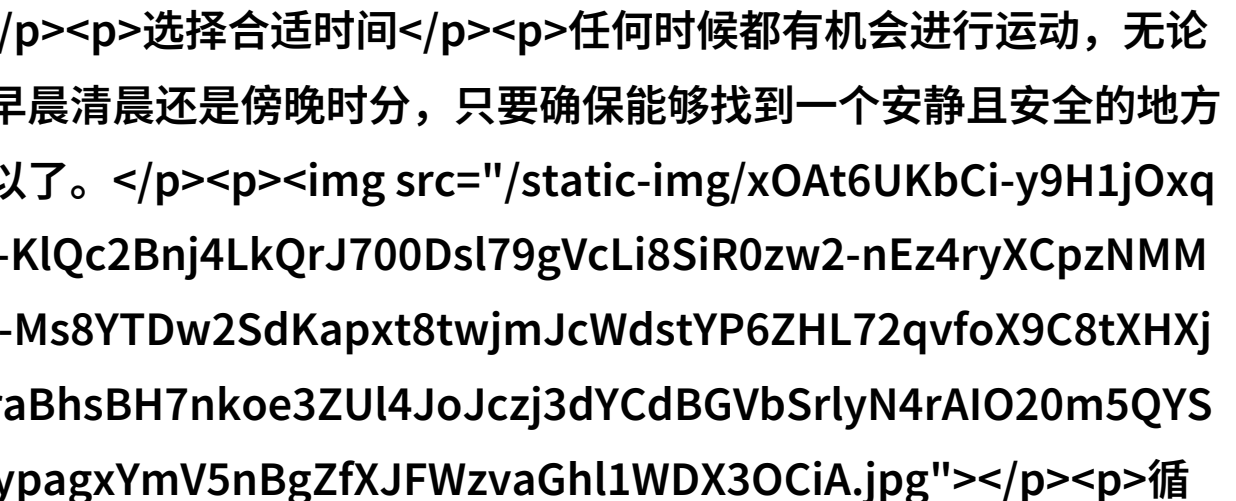
利用自然环境

自然提供了丰富多样的训练场地，如山路、河岸和公园。户外活动不仅能让人获得新鲜空气，还能锻炼体力并增强耐力。



选择合适时间

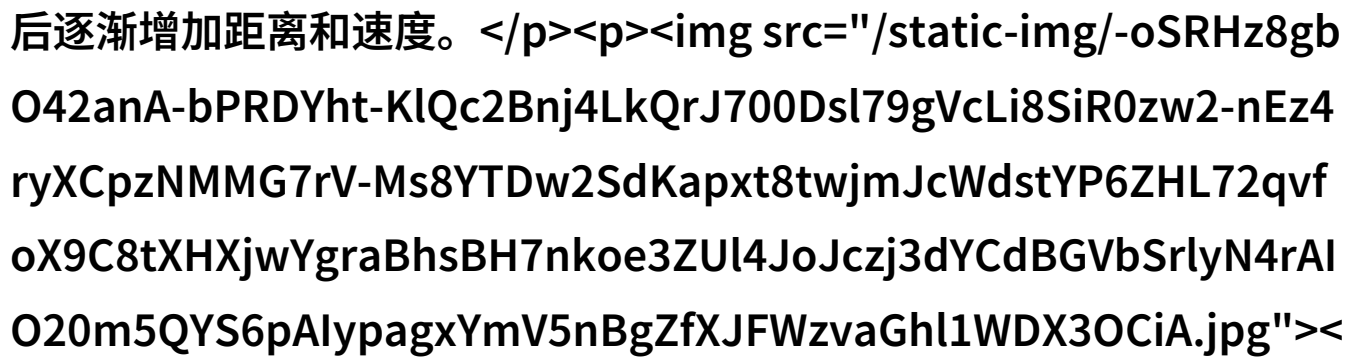
任何时候都有机会进行运动，无论是在早晨清晨还是傍晚时分，只要确保能够找到一个安静且安全的地方就可以了。



循序渐进

运动量度应根据个人条件逐步增加，以避免受伤，并确

保每次锻炼都有显著提高。在初学者阶段，建议从短距离慢跑开始，然后逐渐增加距离和速度。



保持专注与乐趣感

避免将健身视为负担，而是尝试找到自己喜欢的事物，比如加入社交网络中的健身小组，或是设置个人的挑战目标，这样会使得不断运动变得更加高效而且愉悦。

记录跟踪与反馈机制

使用手机应用程序或日记来记录自己的每一次锻炼，这样既可以帮助你追踪进展，也能激励自己持续前行。当看到成果累积时，更容易坚持下去，从而养成长期的良好习惯。

[下载本文pdf文件](/pdf/588970-不停运动的自由之旅探索健康生活的无限可能.pdf)