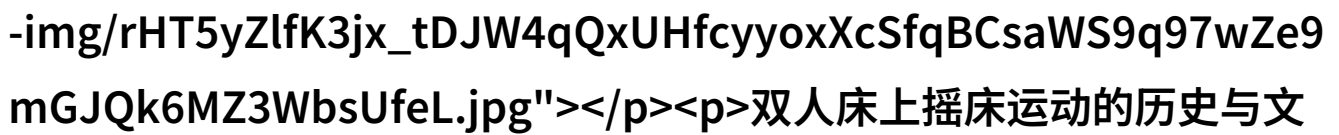


双人床上摇床运动轻松健身的新体验

双人床上摇床运动：轻松健身的新体验



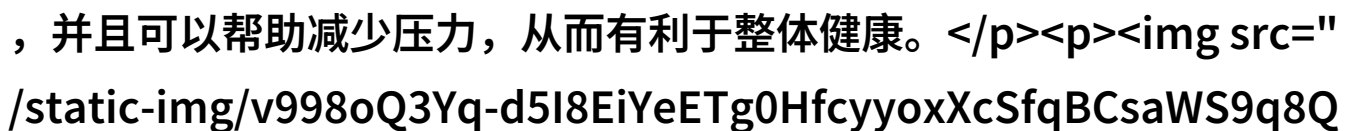
双人床上摇床运动的历史与文化背景

在一些国家和地区，尤其是欧洲，双人床上摇动是一种传统的社交活动，它不仅能够锻炼身体，还能增进夫妻间的情感交流。



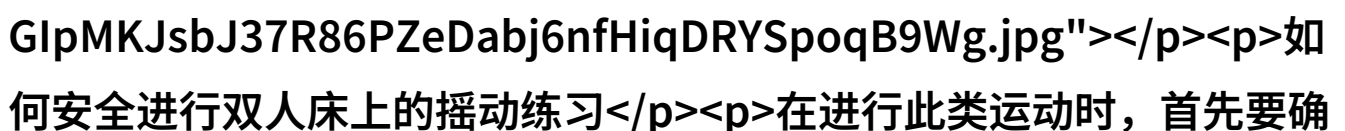
双人床上摇床运动对身体健康的影响

通过双人-bed-shake-exercise 可以有效地提高心肺功能，加强肌肉力量，并且可以帮助减少压力，从而有利于整体健康。

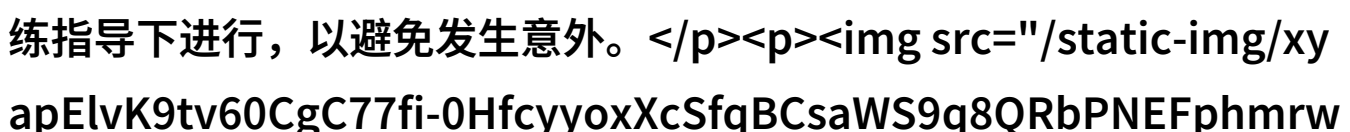


如何安全进行双人床上的摇动练习

在进行此类运动时，首先要确保双方都处于良好的身体状态，没有任何健康问题。同时，要在专业教练指导下进行，以避免发生意外。

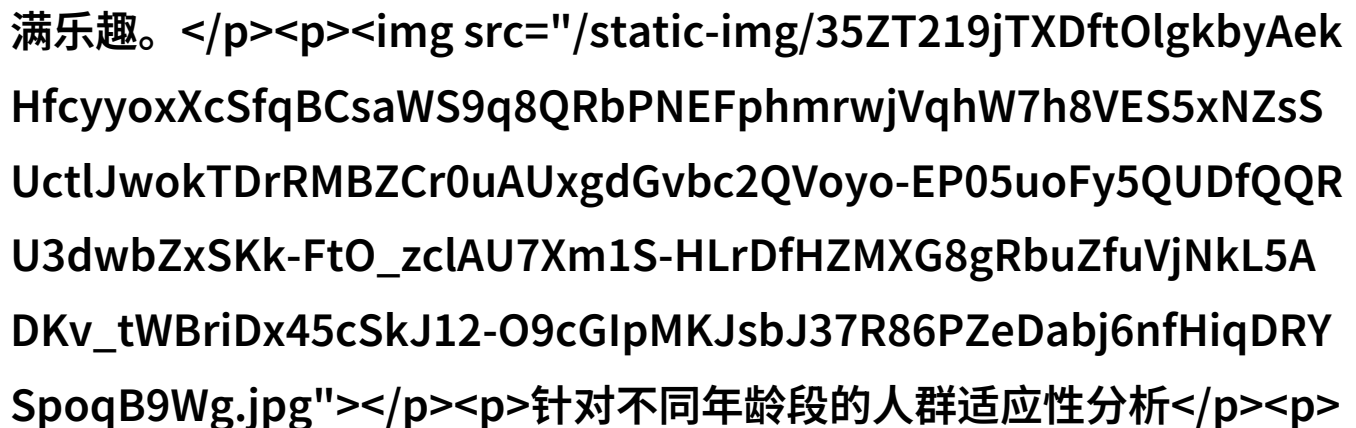


让双人床上的摇动变成家庭娱乐的一部分



将这种运动融入日常生活中，可以作为一

种新的家庭活动，让夫妻或朋友们共同参与，使得锻炼变得既有趣又充满乐趣。



针对不同年龄段的人群适应性分析

对于年轻夫妇来说，这种运动可以作为一种社交方式；而对于老年夫妇来说，则更偏向于一项缓慢有序的锻炼方式，以保护和改善他们的心血管系统。

结合现代科技元素提升雙人的互動體驗

利用智能设备或应用程序来记录、分析并优化每次運動，這樣不僅能增加運動者的興趣，也能使雙方在追求健康同時享受技術創新帶來的樂趣。

[下载本文pdf文件](/pdf/717435-双人床上摇床运动轻松健身的新体验.pdf)