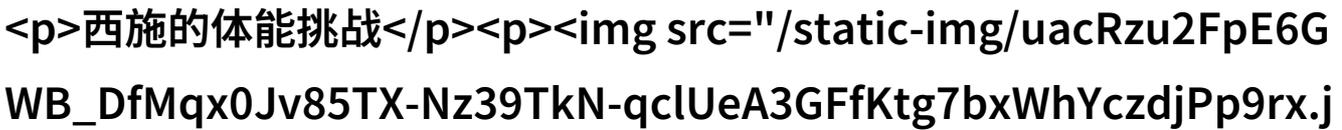


西施的体能挑战

西施的体能挑战



东方曜给西施做剧烈运动，旨在提高她的体能和耐力。

这种激烈的训练包括力量锻炼、速度跑步和耐力测试。

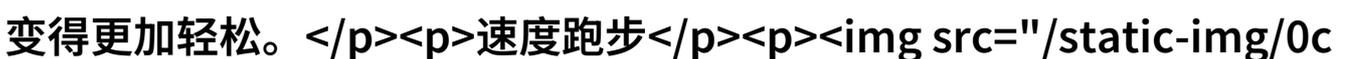
力量锻炼



西施开始了一个基础的力量训练计划。

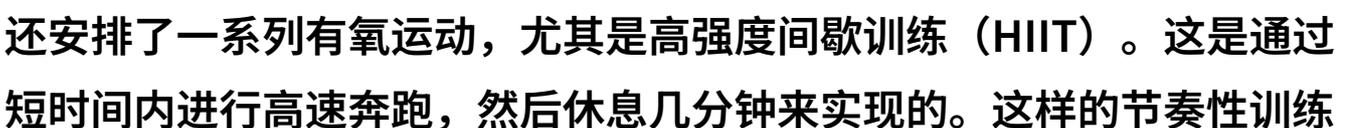
她进行了重量举动，以增强肌肉力量。这包括深蹲、卧推和俯身拉举等基本动作。通过这些练习，她能够提升自己的身体素质，使得日常活动变得更加轻松。

速度跑步



东方曜还安排了一系列有氧运动，尤其是高强度间歇训练（HIIT）。这是通过短时间内进行高速奔跑，然后休息几分钟来实现的。这样的节奏性训练可以有效地提高心肺功能，并且对于燃烧脂肪非常有效。

耐力测试



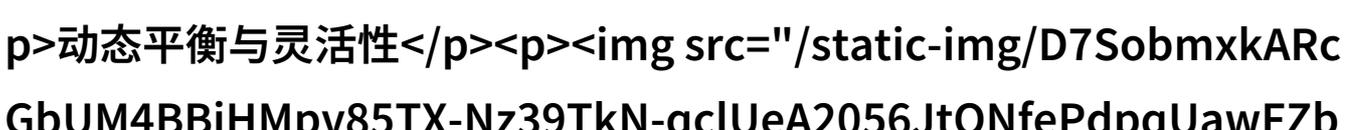
在一周中，西施还参加了一些长距离慢跑，这是为了考验她的持久力。她需要持续地保持较高的心率，而不放弃。这种类型的运动对提高她的整体适应能力非常有帮助。

动态平衡与灵活性



除了上述各项，还有一种叫做“花式瑜伽”的特殊形式，它主要集中在增强身体柔韧性上。这使她能够更好地控制身体姿势，从而减少受伤概率，同时也增加了自信心。

心理准备与恢复



同时，东方曜也注重心理状态管理。他教会西施如何正确呼吸，以及如何从紧张的情绪中解脱出来。

。在每次极端运动后，都要确保充分休息并补充营养，以便尽快恢复体能。

整合多元化训练方法

最后，东方曜鼓励西施将所有这方面的技能融入到日常生活中，让她学会如何利用自然环境中的物品进行锻炼，比如使用山坡作为斜坡跑道或者树木作为杠铃。此外，他还教她如何制定个人化计划，使得每天都既忙碌又充实。

[下载本文pdf文件](/pdf/691101-西施的体能挑战.pdf)