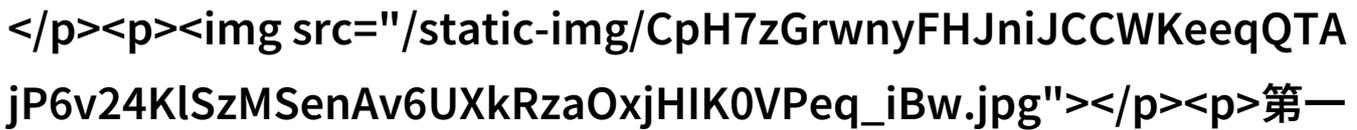


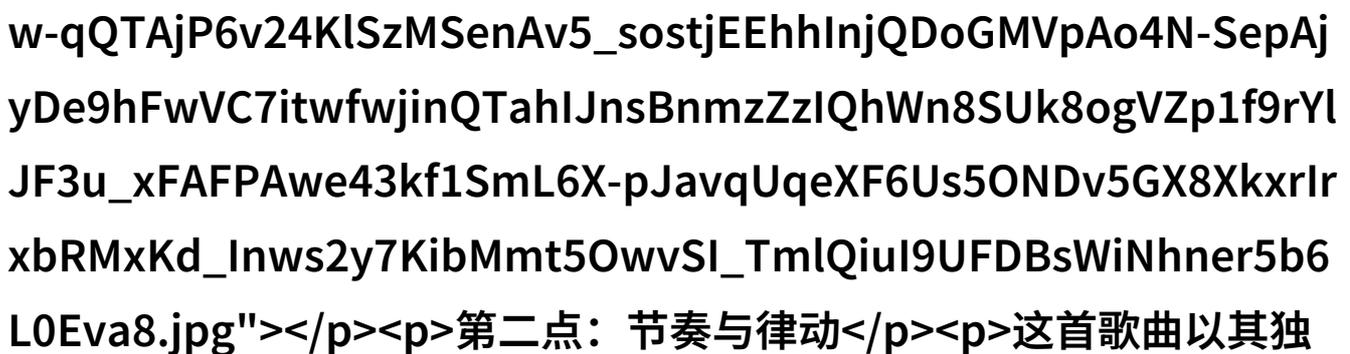
激情澎湃的床上健身挑战

在一个平静的夜晚，突然响起了一阵急促而热烈的音乐声，这是一首名为《床上运动太激烈_哔哩哔哩_bilibili原声》的歌曲，它带来了意想不到的能量和活力。它不仅仅是一首普通的歌曲，而是一个充满动感和挑战精神的小品，鼓励人们在日常生活中寻找更多乐趣和锻炼方式。



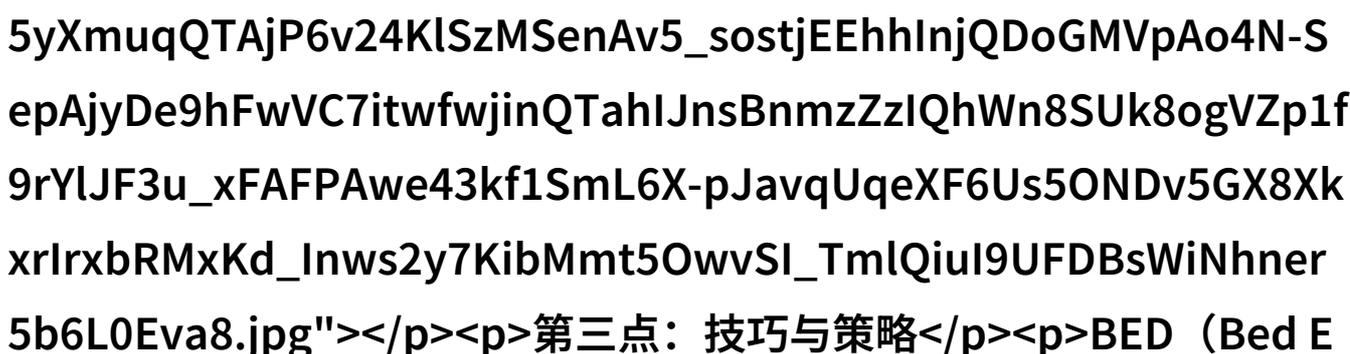
第一点：探索新领域

这个小品提出了一个非常有创意的问题——为什么不能将运动带到床上？传统意义上的健身房或许让人觉得枯燥，但当你将其转移到了温暖舒适的地面，那么即使是最基础的一些动作也会变得异常刺激。从伸展拉伸到强劲推举，每个动作都像是对身体的一次新的挑战。



第二点：节奏与律动

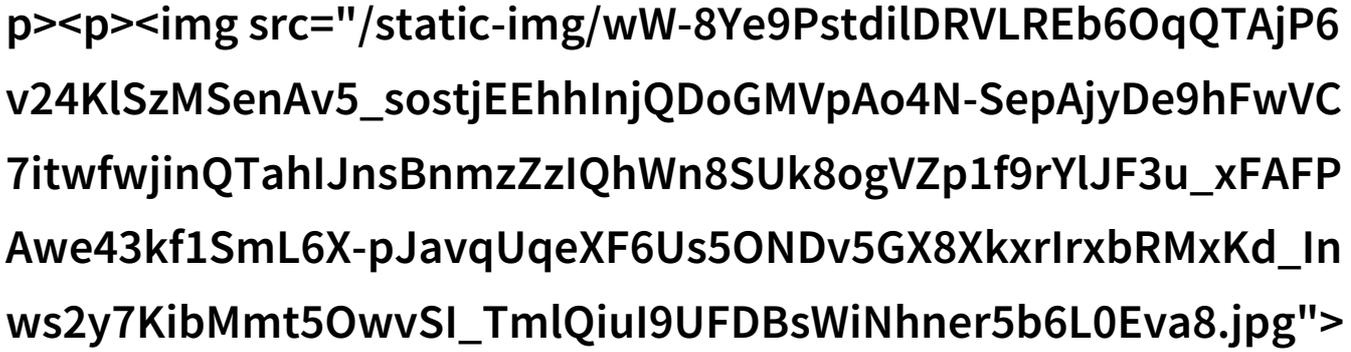
这首歌曲以其独特的节奏来驱动每一次挥舞，仿佛是在向我们展示如何用音乐来塑造我们的身体。这不是一场单纯的手足之争，而是一场全身心投入于音乐中的战斗。每一次呼吸都是为了更好的控制，每一次跳跃都是为了更完美地契合旋律。



第三点：技巧与策略

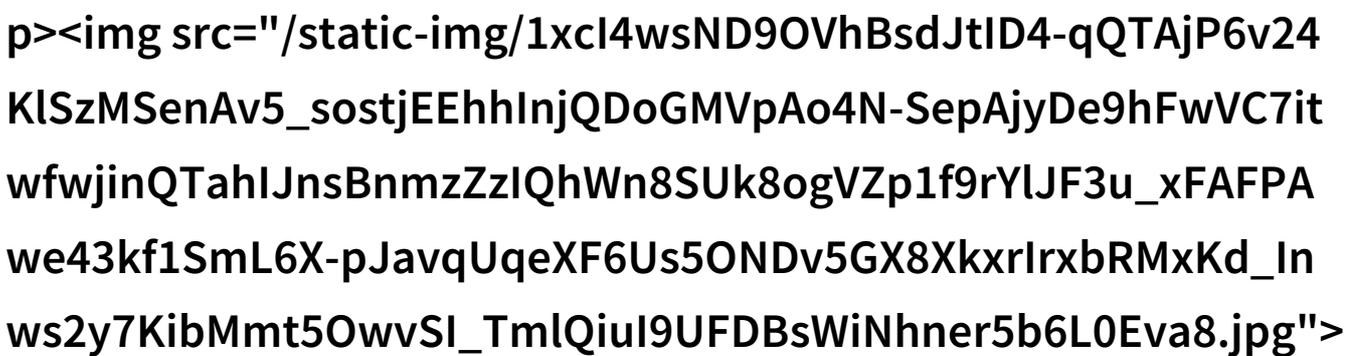
BED (Bed Exercise Dance) 并非简单地躺下就可以完成，它需要精确的姿势、严格的配合以及深厚的心理素质。在这个过程中，我们学会了如何利用自

己的体重进行力量训练，以及如何通过灵活性训练提高肌肉协调性。



第四点：社交互动

BED还引发了社区之间对于这一新奇运动形式的大范围讨论和分享。当人们开始尝试这种在家里进行的高能量锻炼时，他们发现自己不再孤单。他们可以加入线上的活动群组，与其他同好交流经验，并且一起享受这一全新的体育娱乐方式。



第五点：健康效益

长期下来，这种结合音乐与身体运动的一种方式，不仅能够提升心肺功能，还能够增强肌肉力量、改善关节灵活性。此外，由于没有所谓“正确”的姿势，因此对于初学者来说，也许更加容易接受，从而增加参与度，并可能促进持续性的锻炼习惯形成。

第六点：未来展望

随着时间的推移，这样的BED将逐渐成为一种流行趋势，不仅限于年轻人，即便是家庭成员也可能会被这种新兴文化吸引起来。一旦这样的文化深入人心，那么无论何时何地，都能看到人们手牵手，一起跳跃着，在家的四壁间构建出属于自己的运动天堂。

[下载本文pdf文件](/pdf/333194-激情澎湃的床上健身挑战.pdf)