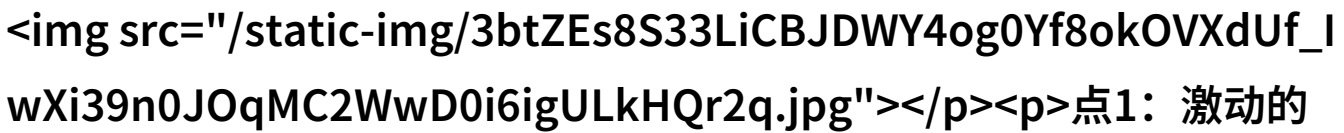
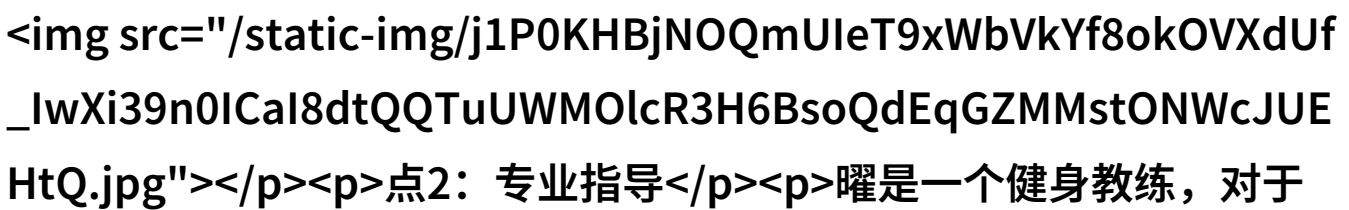


镜的激情燃烧曜带领他走向体能极限

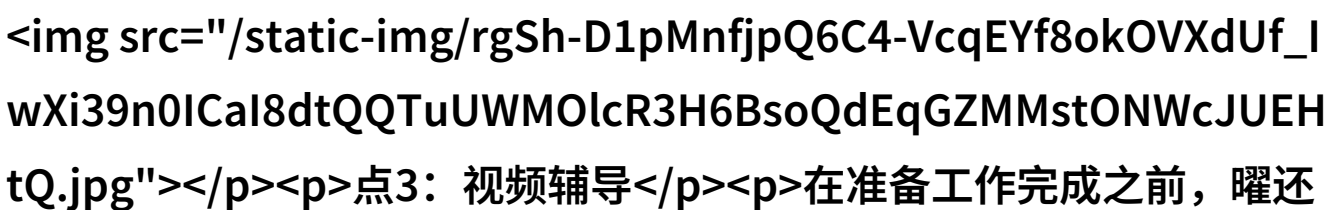
在一个阳光明媚的早晨，镜站在自家后院的一片空地上，他的心中充满了期待和紧张。今天，他将与自己的身体进行一场大挑战，因为曜给他的不仅是一份运动计划，更是对未来可能性的无限憧憬。

点1：激动的心情

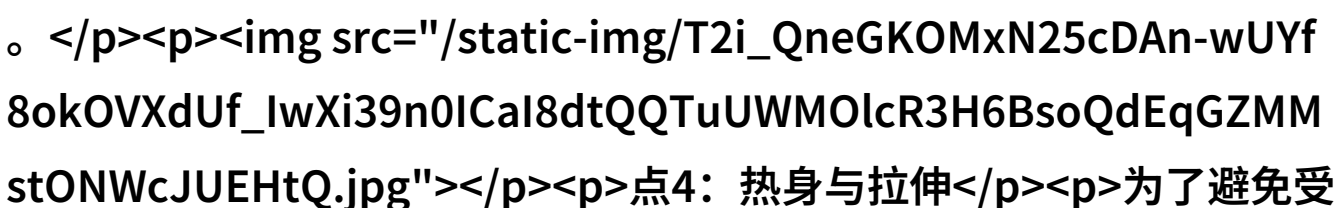
昨晚，曜就已经把他的训练计划发给了镜，并且详细解释了每个动作的重要性和技巧。虽然镜平时也会自己锻炼，但这次不同，他知道这是一次全新的开始。他可以感受到自己的心跳加速，每当他想象着即将到来的挑战，那种激动的情绪就像是在胸腔里翻滚。

点2：专业指导

曜是一个健身教练，对于各类运动都有深入的了解。他知道如何根据个人身体状况来制定合适的训练计划，而且对于技术要求极高，这让镜感到既尊敬又害怕。他知道，只要跟随曜的话，就没有必要担心不会做得正确或者安全。

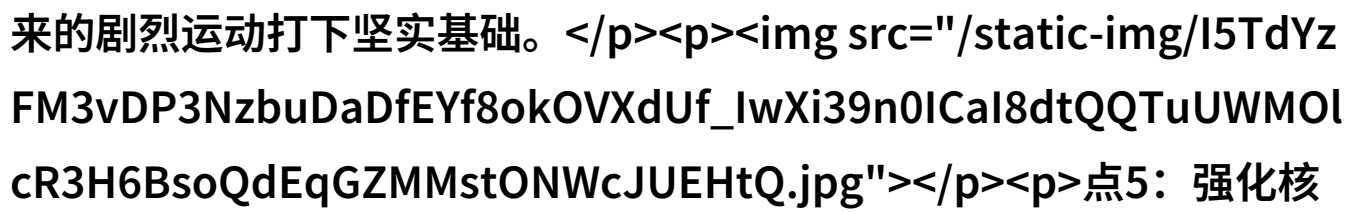
点3：视频辅导

在准备工作完成之前，曜还特意为他们录制了一段视频。这段视频展示了每一个动作，从起始姿势到最终收尾，每一步都清晰可见。这样，不论是在家还是在教室，都能确保镜能够准确复现这些剧烈运动，让他的体能得到最大程度上的提升。

点4：热身与拉伸

为了避免受伤，首先需要进行热身活动。在 YYS 的指导下，镜逐渐增加了身体温度，用轻松的手臂舞蹈、脚踢和腿部旋转来唤醒肌肉。而结束后的拉伸则是缓解肌肉紧张和预防拉伤，它让整个过程变得更加完整，也为即将到

来的剧烈运动打下坚实基础。



点5：强化核心力量

这个部分是所有训练中的关键所在。通过仰卧起坐、盘式推举等多种方式强化核心肌群，使得整体稳定性大幅度提高。这不仅是在增强腹部肌肉，还包括肩膀、大腿前侧以及背部的支持力度，使得任何时候都能保持良好的姿态，无论是站立还是行走或跑步。

点6：实际操作与反馈

最后一步就是真正进入剧烈运动阶段。在 YYS 的耐心引导下，镜用上了所有所学到的知识，不再只是单纯模仿，而是融会贯通，将每个动作变成属于自己的风格。当这一切结束后，他们一起观察录像，对比每个角度，看看哪些地方还有改进空间，这样的反馈循环使得学习效率大大提升，同时也增添了一份趣味性，让整个过程变得更加有趣而富有成效。

[下载本文pdf文件](/pdf/773199-镜的激情燃烧曜带领他走向体能极限.pdf)