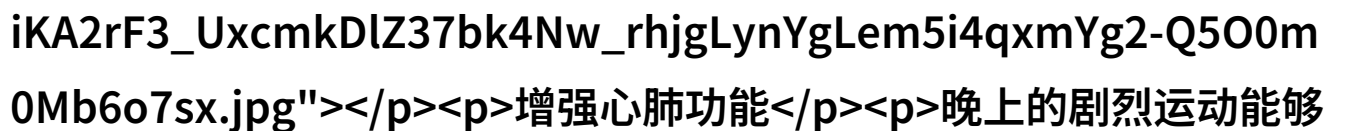


晚上做剧烈运动的视频教程总结

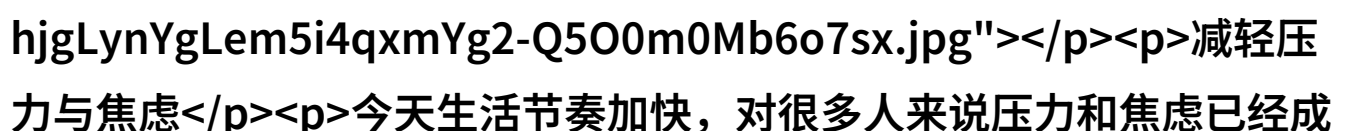
在夜幕降临之际，许多人可能会认为进行剧烈运动是不合适的。但是，适当安排的晚间锻炼可以带来诸多益处。以下是关于晚上做剧烈运动视频教程的一些关键要点。

增强心肺功能

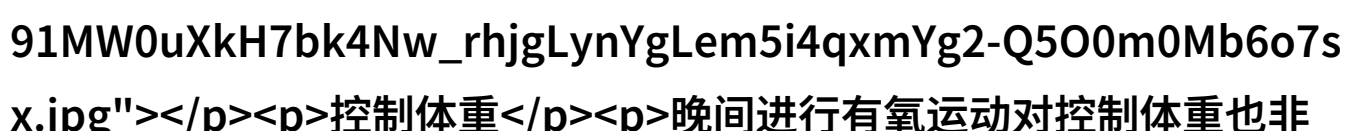
晚上的剧烈运动能够有效提升心肺功能，增强身体耐力和机能。这对于需要长时间工作或学习的人来说尤为重要，因为它有助于提高整体健康水平，并减少因疲劳导致的心血管疾病风险。

提高睡眠质量

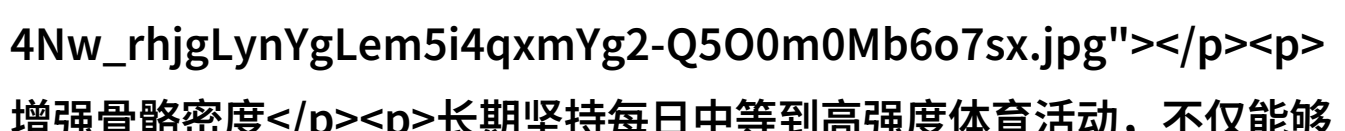
研究表明，定期进行体育活动可以显著改善睡眠质量。通过晚间锻炼，可以促进身体产生催眠素，这有助于更快进入深度睡眠状态，从而确保充足且深沉的休息。

减轻压力与焦虑

今天生活节奏加快，对很多人来说压力和焦虑已经成为日常生活中的常客。晚上的健身不仅能帮助缓解这些负面情绪，还能释放内啡肽，这是一种自然产生的大脑化学物质，有助于提升心情，使人们感觉更加愉悦。

控制体重

晚间进行有氧运动对控制体重也非常有效。这种类型的锻炼能够燃烧大量热量，同时还能保持新陈代谢率在较高水平，一天之内持续消耗更多卡路里，有利于维持理想的体重。

增强骨骼密度

长期坚持每日中等到高强度体育活动，不仅能够增强肌肉力量，还能促进骨骼健康，即使是在老年时段，也可减少骨折风险。因此，无论何时开始，都值得采取行动以保护自己的关节和骨骼。

。</p><p>促进心理健康</p><p>练习是一个很好的自我照顾方式，它不仅影响身体健康，也对心理状态产生积极影响。在紧张繁忙的一天结束后，通过参加体育活动，可以帮助个人放松身心，为第二天提供一个清新的开始。此外，这样的行为也被视为一种自我奖励，是对自己承诺的一个实践证明。</p><p>下载本文pdf文件</p>