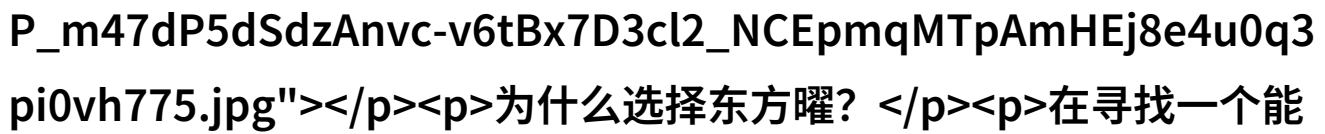
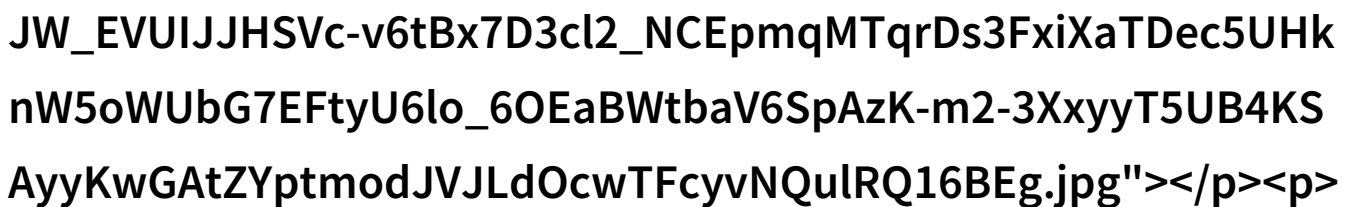


东方曜健身教练东方曜带领西施进行激烈

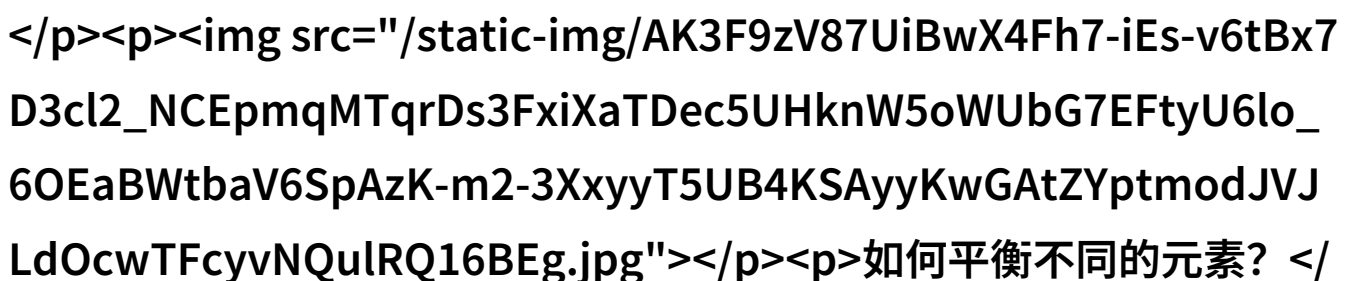
东方曜给西施做剧烈运动

为什么选择东方曜？

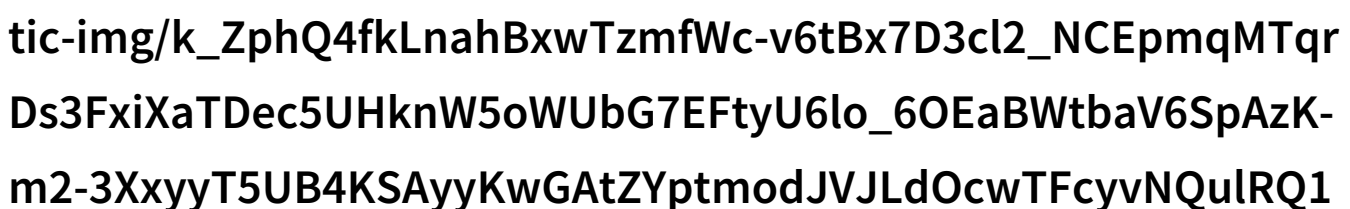
在寻找一个能让自己从容不迫地接受剧烈运动的健身教练时，西施遇到了东方曜。他的专业程度和对健康的理解让她信服了。他曾帮助过许多人通过科学的方法实现身体与心理上的转变，这些都使得西施相信，只要跟随他，她就能达到自己的目标。

东方曜如何准备训练计划？

东方曜首先会进行一系列的评估，包括身体检查、健康状况调查以及运动水平测试。这是为了确保每个人的训练计划都是针对性的。在了解到西施想要减肥并提高体质之后，他设计了一套全面的工作计划，包含力量训练、有氧运动和灵活性锻炼。

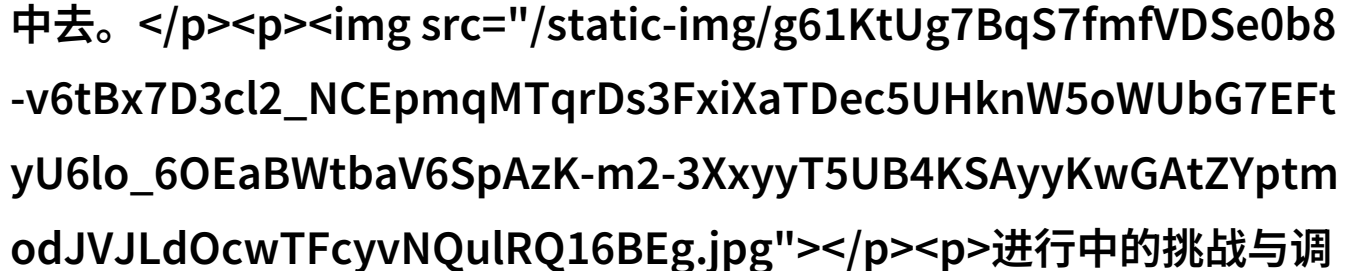
如何平衡不同的元素？

在这个综合性的训练中，每种类型都占据了重要的地位。力量训练能够增强肌肉，提高基础代谢率，有助于长期燃脂；有氧运动则是为了提升心肺功能，使血液循环更加高效，从而促进新陈代谢；灵活性锻炼则为日常活动提供支持，减少受伤风险。通过合理安排这些内容，可以有效地激发内在动力，同时避免过度疲劳。

西施开始了她的挑战

面对这份精心策划

的方案，西施感到既兴奋又有些紧张。她知道即将开始一段艰苦但充满希望的旅程。在第一天正式开始之前，她已经提前做好了所有必要的心理和物质准备。她明白，要想取得成果，就必须全身心投入到这个过程中去。



进行中的挑战与调整

经过几个星期坚持不懈地进行这一套严格而系统化的运动后，一些变化逐渐显现出头来。肌肉变得更结实，更有弹性，而体重也慢慢下降。但同时，也出现了一些小问题，比如关节疼痛或者某些特定的姿势难以掌握。这时候，对于任何健身爱好者来说，都是一个需要适应和调整阶段。

成功与感悟

经过多次努力，最终结果令人鼓舞：西施成功地完成了她的目标，不仅外表焕然一新，而且精神也变得更加充实。她深刻认识到，不仅仅是一场比赛，更是一场生活的一部分。而对于东方曜来说，他不只是一个教练，更是一个引领人们走向自我完善道路的人。他那无私且专注于效果的手法，让更多人受益匪浅，这也是他作为教练所肩负起的一份责任。

[下载本文pdf文件](/pdf/472669-东方曜健身教练东方曜带领西施进行激烈的运动训练.pdf)