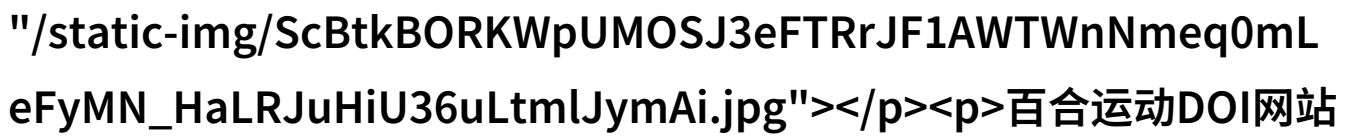


# 百合运动DOI网站探索健康生活方式的新

百合运动DOI网站：探索健康生活方式的新途径



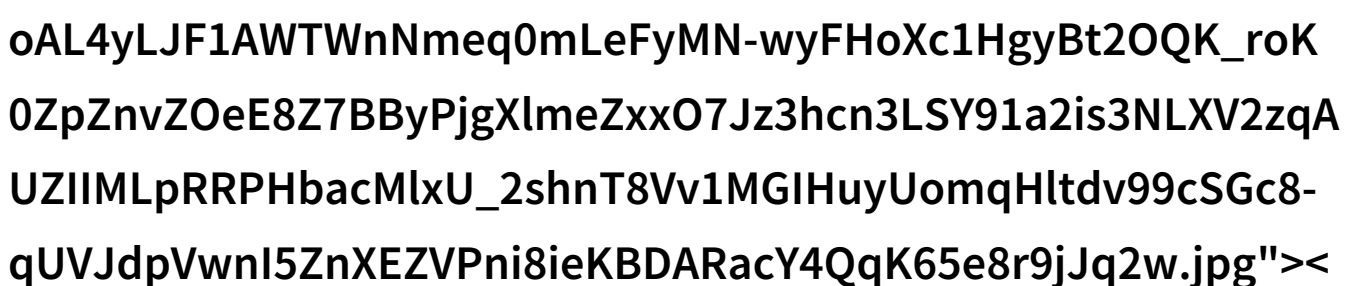
百合运动DOI网站之兴起

百合运动DOI网站作为一种全新的健康管理工具，最近几年在全球范围内迅速崛起。它结合了自然疗法和现代科技，为用户提供了一种既安全又高效的锻炼方式。



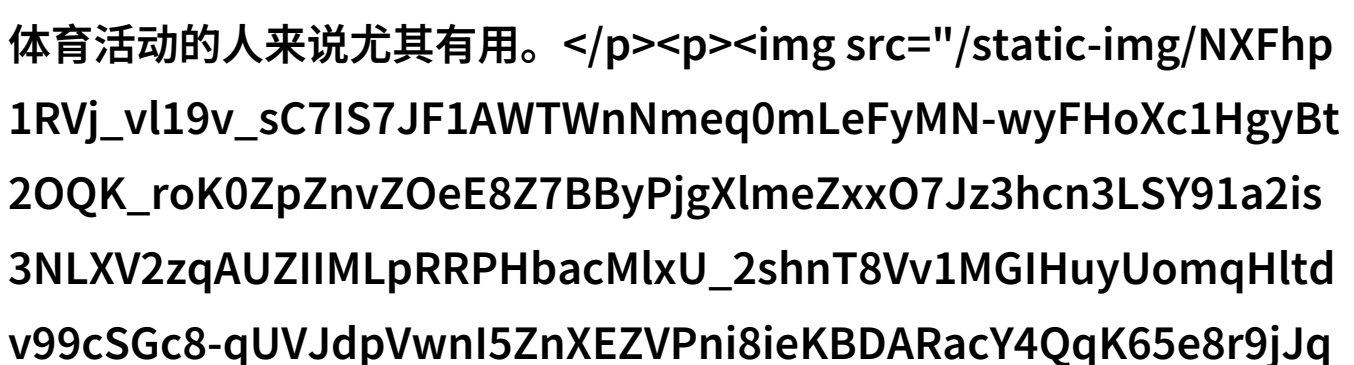
百合运动DOI网站如何工作

百合运动DOI网站通常通过一系列模拟的动作来帮助用户进行身体锻炼，如模拟跑步、骑行等。这些动作不仅能够提升心肺功能，还能增强肌肉力量和骨骼密度。



使用百合运动DOI网站的好处

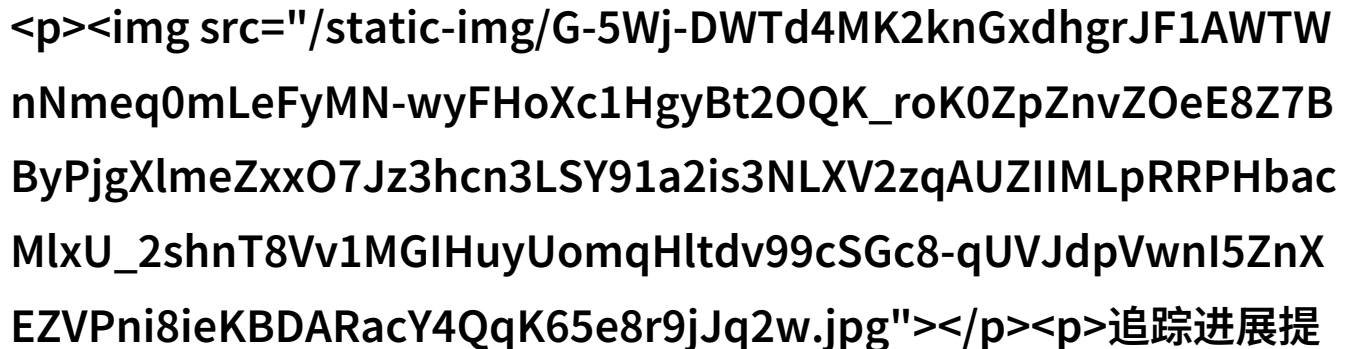
使用这种技术有很多益处。首先，它可以帮助人们在家中就能进行有效的锻炼，不受天气或地理位置限制。此外，这种方法对于那些因为残疾或其他原因无法进行传统体育活动的人来说尤其有用。



加入社群分享体验

加入百合运动DOI网站社

区是一个很好的选择。这不仅可以让你与同样热爱健身的人交流经验，还可能激发你的灵感，让你的训练计划更加多样化和富有趣味性。



追踪进展提高效果

随着科技的发展，许多系统现在都配备了追踪功能，可以记录每次锻炼的情况，从而帮助你更好地理解自己的进展，并根据需要调整训练计划以达到最佳效果。

将长尾关键词融入日常生活

将“做運動”的概念融入日常生活中，比如利用休息时间短暂做一些简单伸展或者深呼吸，这些小举措也能为保持良好的身体状况贡献一份力量。

[下载本文pdf文件](/pdf/682108-百合运动DOI网站探索健康生活方式的新途径.pdf)