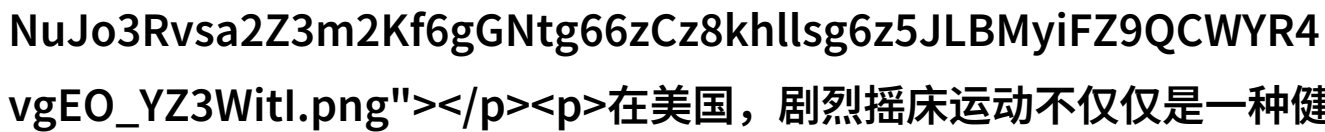
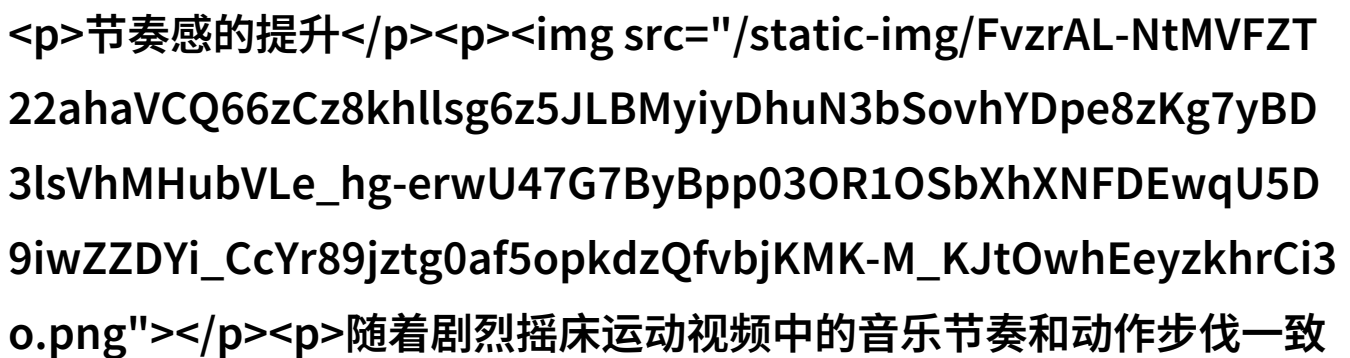


激烈摇摆打扑克的节奏与挑战

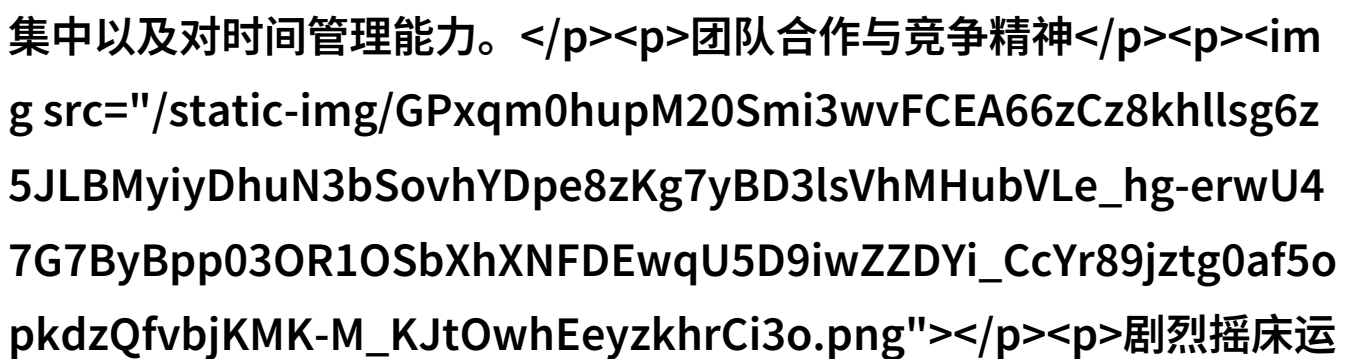
激烈摇摆：打扑克的节奏与挑战

在美国，剧烈摇床运动不仅仅是一种健身方式，它还融入了文化和社交活动中。打扑克作为一种流行游戏，在这种运动中占据了一席之地。以下是关于这种结合的六个关键点：

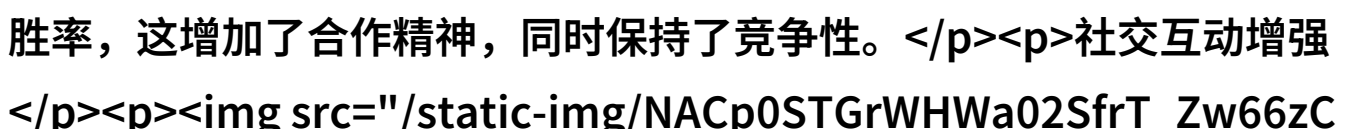
节奏感的提升

随着剧烈摇床运动视频中的音乐节奏和动作步伐一致进行，打扑克游戏也开始以此为基础。玩家们需要跟上音乐的节拍，而不是单纯依赖于牌面的数量。这要求玩家们要有更好的记忆力、注意力集中以及对时间管理能力。

团队合作与竞争精神

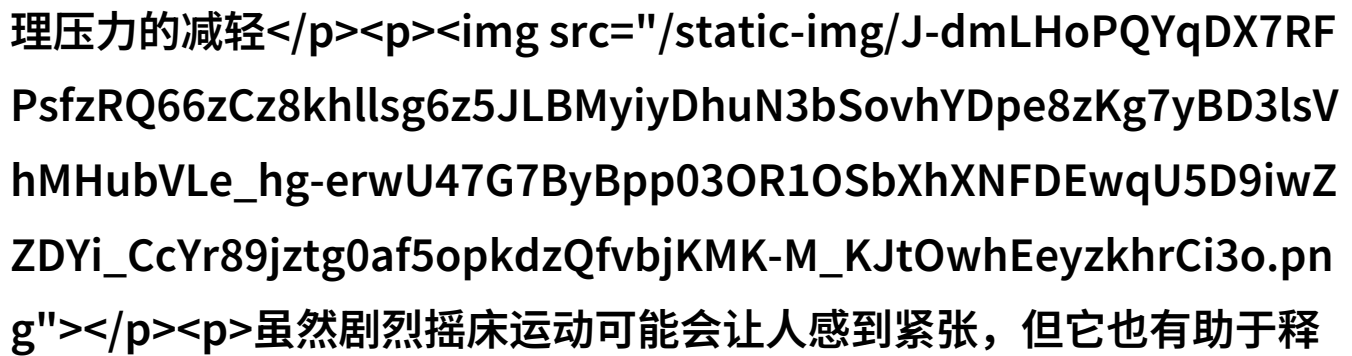
剧烈摇床运动强调的是团队协作与互助，而打扑克则是一个个人智力和运气之间斗争的地方。但在这种结合下，团队成员可以通过共享信息或策略来提高胜率，这增加了合作精神，同时保持了竞争性。

社交互动增强

参与者们在一起进行这个游戏时，他们不仅能够锻炼身体，还能加深彼此间的友谊。在这个过程中，人们可以分享他们的经验、技巧，并从其他人的观察中获得新的灵感，这样做同时促进了社交交流。

心

理压力的减轻



虽然剧烈摇床运动可能会让人感到紧张，但它也有助于释放内心压力。当将其与冷静而专注的心态下的打扑克相结合时，可以有效缓解工作日生活中的焦虑和压力，使参与者更加放松愉快。

身体健康效益

通过参加这些活动，不仅能够提升心肺功能，还能增强肌肉力量。此外，由于需要持续关注牌面变化，有利于提高大脑反应速度，从而有助于预防一些神经系统疾病，如阿尔茨海默症等。

创新性的娱乐方式

将传统的桌游带入体育场所，为常规健身活动带来了新的活力。而且，由于是集体参与，每次都是独特的一次，因此每次都充满期待，也增加了乐趣度，使得这项活动成为了现代年轻人追求多元化生活方式的一个表现。

[下载本文pdf文件](/pdf/1269949-激烈摇摆打扑克的节奏与挑战.pdf)