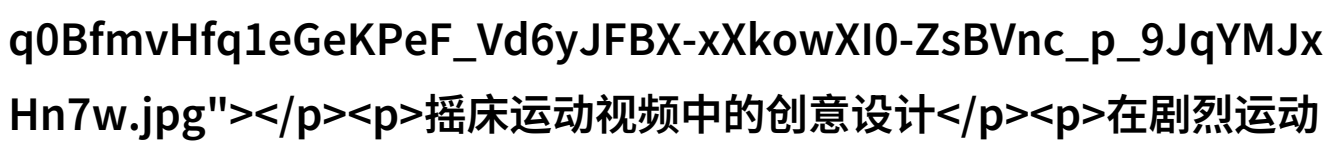


激动人心的摇床挑战

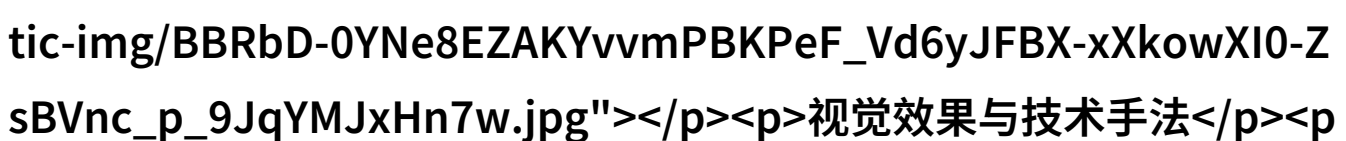
激动人心的摇床挑战

摇床运动视频中的创意设计

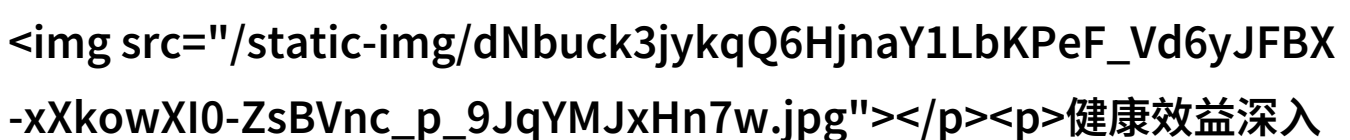
在剧烈运动摇床运动视频中，创意设计成为了吸引观众注意力的关键。通过巧妙地安排摇摆频率和幅度，以及搭配适宜的音乐，这些视频能够让观众感受到即将开始的刺激旅程。

运动方式多样性展现

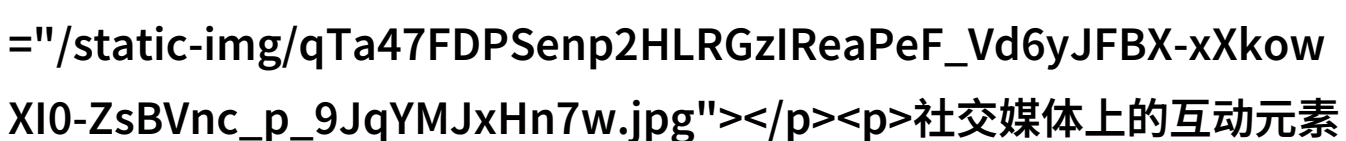
除了传统的上下或左右摆动，现代的摇床运动视频还包括了各种复杂且有趣的摆放模式，如旋转、跳跃式甚至是模仿自然元素如海浪般起伏。这不仅增添了视觉上的冲击力，还能更好地锻炼不同部位肌肉。

视觉效果与技术手法

针对某些特定的剧烈运动，可以采用特殊技术来制造震撼效果，比如高速摄影或者使用特效软件进行后期处理。这些视觉技巧使得观看者在观看时感到身临其境，就像自己也参与到了这场激烈训练中。

健康效益深入探讨

剧烈运动可以有效提升心肺功能，加强肌肉力量，并且对于改善体态和减少肥胖等问题具有积极作用。此外，它们通常包含热身和拉伸环节，有助于预防受伤并提高整体身体状况。

社交媒体上的互动元素

现代社交媒体平台上流行的一种形式是邀请网友参与到自己的剧烈运动之中。在这样的视频中，用户可以看到他们朋友如何在不同的环境条件下完成挑战，从而增加了互动性，同时也为分享个人健身进步提供了一种方式。

创新与持续更新内容策略

容新鲜感，制作团队需要不断寻找新的灵感来源，不断推出创新内容以满足观众对变化的心理需求。这不仅要求高水平的创意思维，也需要对市场趋势及时做出反应，以确保每一部作品都能获得良好的反响。