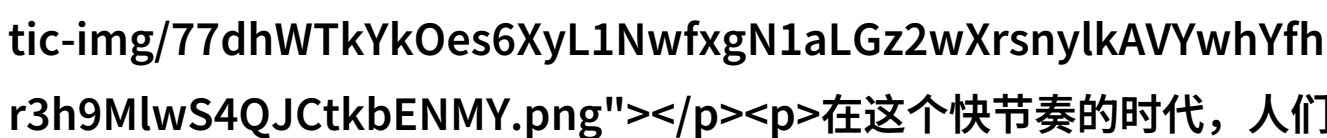


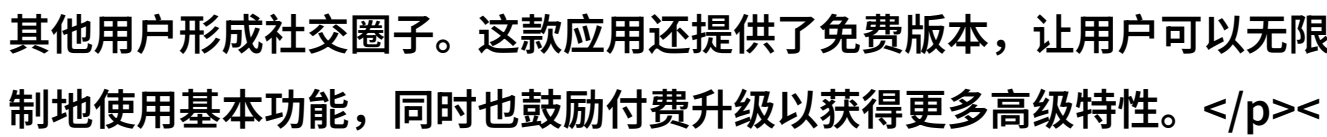
一上一下不停运动免费-全民健身一上一

全民健身：一上一下不停的免费运动盛宴



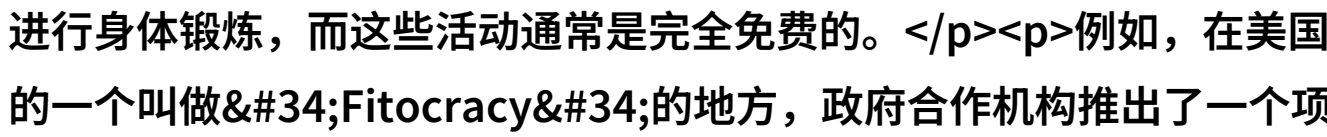
在这个快节奏的时代，人们越来越重视健康和生活质量。随着科技的发展，一些创新的应用程序和网站推出了“一上一下不停运动免费”的服务，让市民们可以在日常生活中享受到无缝、便捷的健身体验。

比如说，一个名为“步步乐”的应用程序，它允许用户通过手机追踪自己的跑步路线，并与全球其他用户形成社交圈子。这款应用还提供了免费版本，让用户可以无限制地使用基本功能，同时也鼓励付费升级以获得更多高级特性。



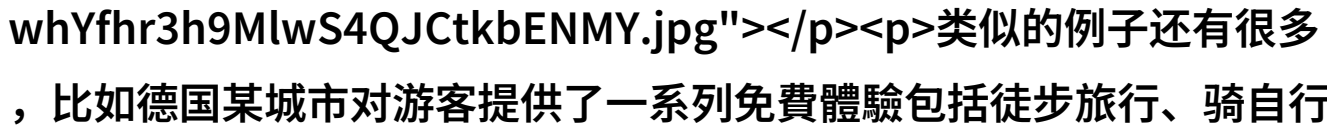
此外，还有很多城市开始实施公共健身计划，如安装公园里的健身器材或者举办社区里的大型运动活动，这些都是为了让居民能够“一上一下不停”地进行身体锻炼，而这些活动通常是完全免费的。

例如，在美国的一个叫做“Fitocracy”的地方，政府合作机构推出了一个项目，将废弃的地面转变成了多功能体育场所。这里的人们可以自由选择各种运动，从瑜伽到足球，再到攀岩，每个人都能找到自己喜欢的一项活动。而且，这一切都是完全免费开放给社区居民。



类似的例子还有很多，比如德国某城市对游客提供了一系列免费体验包括徒步旅行、骑自行车以及水上的划船等，这些活动旨在吸引游客并促进当地经济发展，同时也是向市民展示了健康生活方式的一种方式。

总之，“一上一下不停运动免费”已经成为现代社会中的一个普遍现象，无论是在技术创新还是公共政策层面，都在不断推动人们更加积极参与到各式各样的体育锻炼中去，为我们营造出一种充满活力的环境。





YwhYfhr3h9MlwS4QJCtkbENMY.jpg"></p><p>下载本文pdf文件</p>