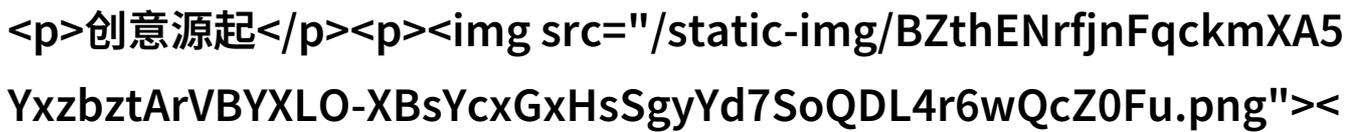


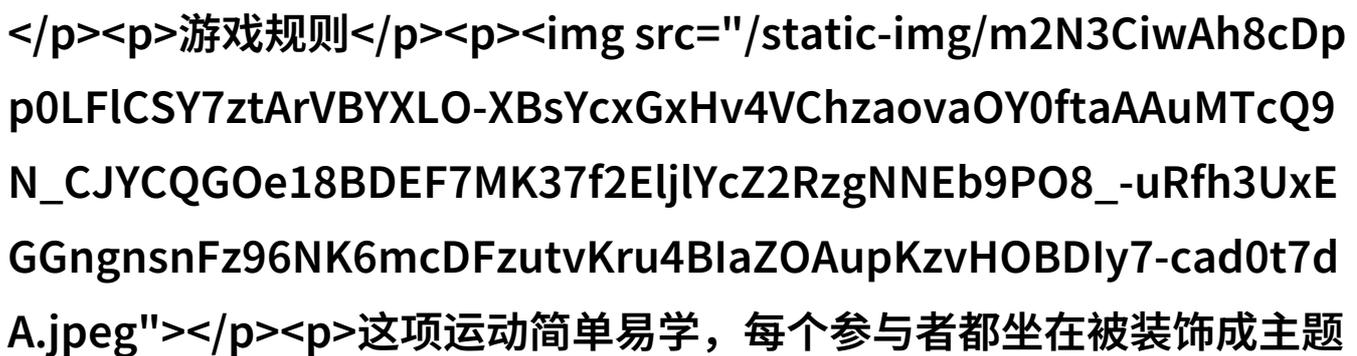
# 摇床打扑克美国新兴运动的起源与魅力

**创意源起**



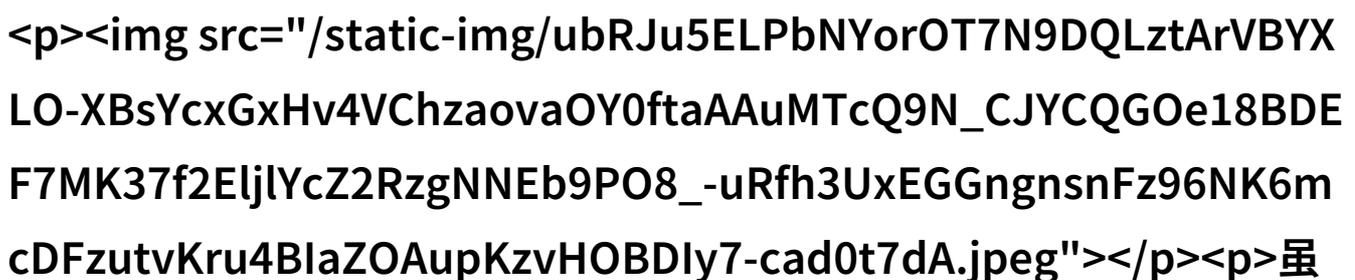
在一个普通的周末，几位好友聚集在一家酒吧，尝试着将他们最喜欢的两项活动——剧烈摇床和打牌结合起来。这个巧妙的想法不仅让他们度过了愉快的一天，还激发了一个全新的运动——摇床打扑克。

**游戏规则**



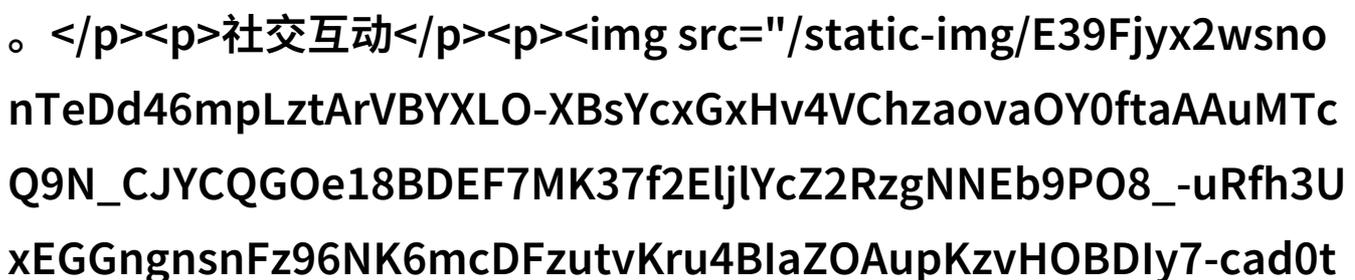
这项运动简单易学，每个参与者都坐在被装饰成主题的小屋中，用特殊设计的手臂护具来保护自己免受高强度震动带来的伤害。游戏分为多轮，每轮由一名玩家作为“摇客”，使用专门设备进行剧烈振动，同时其他玩家进行打牌游戏，最后赢得比赛的是那位能够平安度过整个过程并获得最高分数的“幸运儿”。

**健康效益**



虽然看似只是娱乐，但实际上，这项运动对身体也有很好的锻炼效果。首先，它能增强心肺功能，因为需要持续地进行深呼吸以适应突然出现的人体负荷。此外，由于剧烈震动还能提高肌肉耐力和柔韧性，对于那些寻求改变生活方式或想要减轻压力的个人来说，是一种非常有效的选择。

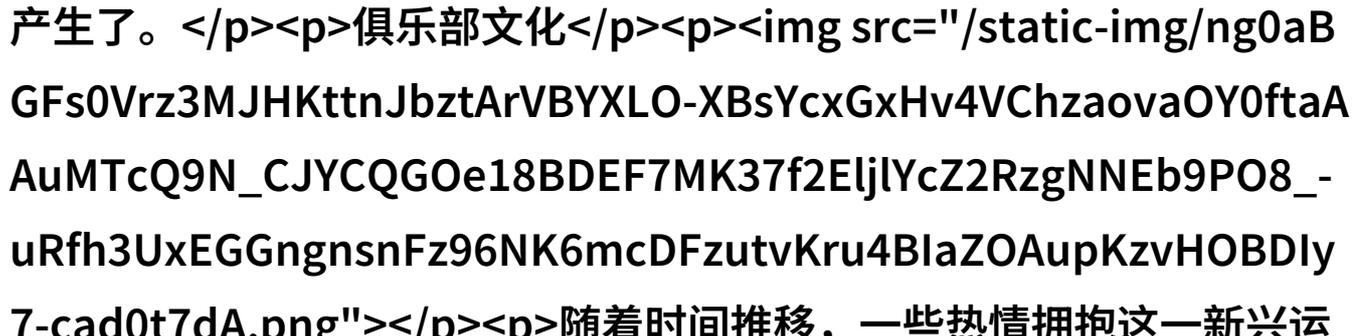
**社交互动**



与传统体育活动相比，摇床打扑克更注重社交元素

。在这种氛围下，不仅可以结识志同道合的人，还有助于培养团队合作精神。当每个人的笑声回荡在空旷的小屋中时，那种难忘的情感瞬间就产生了。

俱乐部文化



随着时间推移，一些热情拥抱这一新兴运动的人开始成立俱乐部，将其发展成为一种社区文化。这不仅促进了成员之间更加紧密的联系，也为创造更多创新而无限打开了可能性，比如定期举办大赛、制作独特设备等。

未来展望

尽管目前尚未普及，但未来对于这一现象可能会有更多探讨和研究。随着人群对健康生活方式越来越关注，以及科技不断进步，这场似乎有些荒谬却又充满乐趣的游戏可能会逐渐成为人们日常生活中的重要组成部分之一。

[下载本文pdf文件](/pdf/878790-摇床打扑克美国新兴运动的起源与魅力.pdf)