

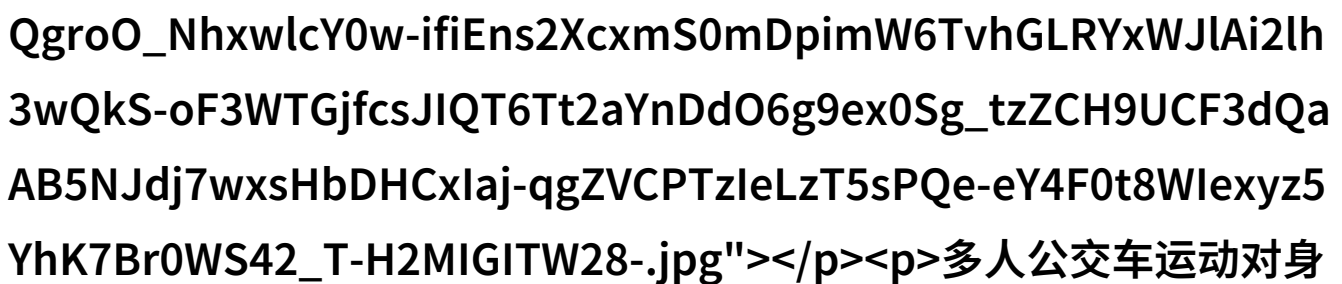
# 多人公交车运动共享旅途健康生活

多人公交车运动：共享旅途，健康生活

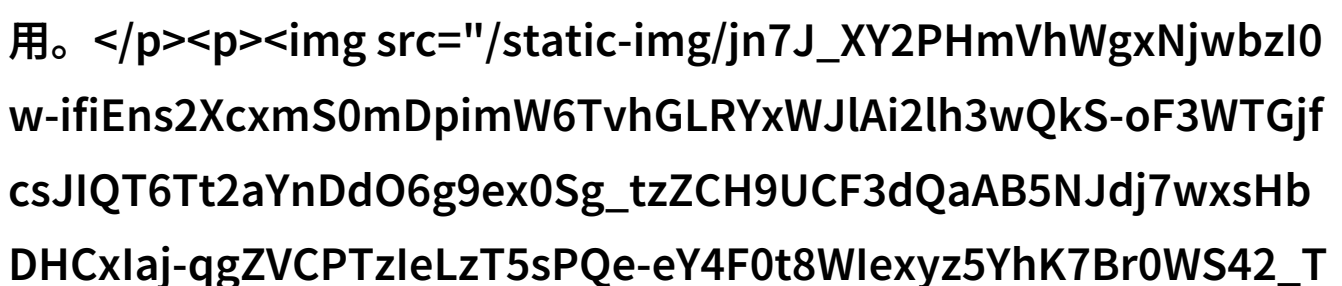


多人公交车运动的兴起与发展

在现代社会中，随着人们对健康生活方式的追求，多人公交车运动成为了一个新的热潮。这种运动不仅能够锻炼身体，还能增进同伴间的友谊和团队合作精神。

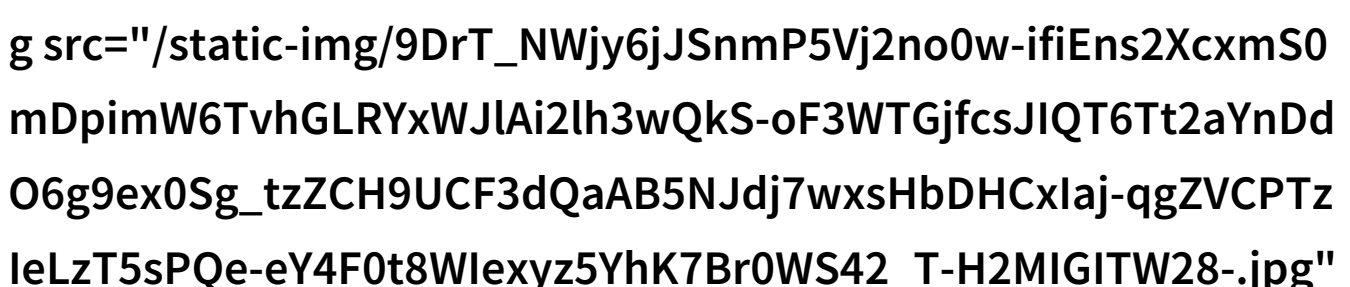


通过共同乘坐公共交通工具进行有氧运动，不仅可以减少单独出行时可能产生的心理压力，还能有效提升心肺功能，加强肌肉力量，同时促进新陈代谢，对于保持良好的身体状况具有重要作用。



多人公交车运动如何改善心理状态

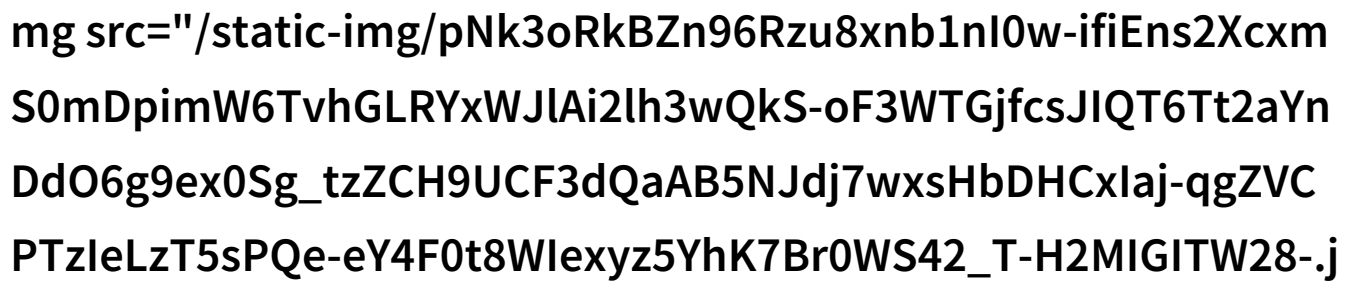
在紧张繁忙的工作日里，与同事或朋友一起乘坐公共交通工具进行轻松愉快的交流，可以帮助缓解压力，为个人的心理状态带来积极影响。此外，这种社交活动还能增进彼此之间的人际关系。



多人公交车运动如何促进社区凝聚力

通过组织这样的集体活动，可以鼓励社区居民参与到更多群体性活动中去，从而加深

相互了解和信任，使得整个社区更加紧密联系、团结一致。



实施策略与挑战分析

为推广多人公交车运动，需要政府部门与企业单位合作提供便利条件，如调整交通线路、优化停靠点等。此外，还需考虑安全问题，如确保所有参与者都遵守交通规则，并采取必要措施防范潜在风险。

未来的发展趋势预测

未来，我们有理由相信，随着环境保护意识和绿色出行理念不断提高，多人公交车运动将会得到更广泛的接受和支持。同时，也将引发更多创新性的举措，比如开发专门用于集体健身用的移动应用程序，以便更好地组织并管理这些群体性活动。

[下载本文pdf文件](/pdf/526542-多人公交车运动共享旅途健康生活.pdf)