全民健身环境下，诞生了这样一个群体，极限运动爱好者，他们秉承不断挑战人类极限的信条，攀登着每一座人类身体极限的高峰，不断突破自己。

而对于运动者来说，如果想要获得爆发运动项目的能力，在日常的训练中，他们还需要注意遵守以下的要素，一起来了解下。

首先是强度。如果是处于举重或者力量举
这些对于磷酸供能要求高的运动项目的备赛期，那么训练强度对于运动者来说尤为重要，或者期望提升能力是最大爆发力或最大力量，那么他们会安排在一段时间内进行最大强度的训练。

其次是休息。
休息间歇时间1~2分钟，可以恢复ATP与CP能够原始的80%左右，如果想要完全恢复，需要组间休息保持在5~8分钟。

再次是疲劳管理。
高强度训练必然要将训练的容量降低，如果进行高强度训练+高容量，很容易让机体产生疲劳，进而无法充分的休息与恢复，所以适当的疲劳管理是很重要的。

最后是能量补充。
在突破自己身体极限的时候，保持一个好的状态，学会科学补充能量，是必不可少的。

作为一个爱好极限运动的博
主，我的主要专项领域就是街头极限健身
，在各种公园的单双杠游荡，做一些超高难度的动作，而想要保证我的状态，提高动作质量和表现，能量饮料是重要的动力来源。

其实，接触极限运动4年来，我喝过很多款能量饮料，但是长期使用和体验下来，我还是选择了战马这个品牌。

一般我在训练前的十几分钟会喝几口战马能量型维生素饮料，喝完后热身，身体会逐渐进入状态，然后再进行花式单杠
训练，浑身充满力量，肌肉也达到
了最佳状态，等做完一系列动作后再喝一些，疲劳感也得到了缓解。

所以从效果上看，个人感觉战马能量型维生素饮料补充能量的效果非常适合我，含有天然咖啡粉、牛磺酸、D-核糖等核心成分，是以健康补给，帮助提升能量。然后口感也是我很喜欢的那种，比较清爽细腻，如果是平时去公园我就喝常温的，如果是在家我就加点冰块，味道更好更适合夏天。

最后是性价比和颜值都超高，同等价格下，战马能量型维生素饮料量多更实惠，一般我会在天猫
一次性几箱几箱的囤货，因为每周末都会去公园做极限运动，所以需求量和消耗量也是蛮大的。罐装便携的同时，红黑配色的罐体设计，还给人一种能量感爆棚的既视感。

对于极限运动入门新手来说，挑一款适合自己的能量饮料，是很重要的，一罐好的能量饮料，有助于提高训练时的状态，展现最佳运动表现，战马能量型维生素饮料相对于其他能量饮料来说，补充能量的效果好，性价比高，冰镇后口感更佳，很适合夏天运动期间补充能量使用。

最后的最后，希望大家以一个新的视角，来看待极限运动。对于极限运动爱好者来说，要达到什么样的高度、要去挑战什么样的动作，这是他们的愿望和追求。运动的精神本就是勇攀高峰，强身健体。

极限运动爱好者不断地超越自我，感受在运动过程中的快乐，这件事不应该被抨击。这是一项充满探险的运动，并不是冒险的行为，更不是盲目的去追求极限。当然，我也相信随着大众对极限运动的认知逐步提高后，会消除部分的偏见。