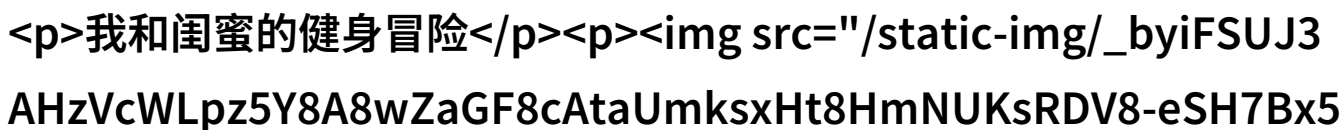


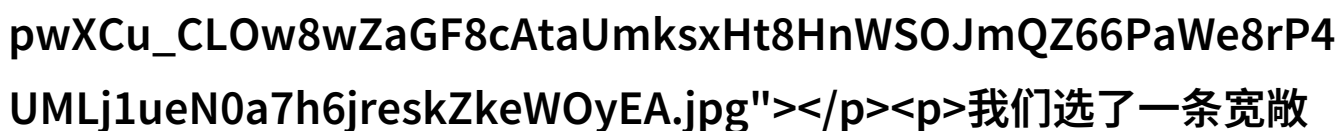
开襟JK做双人运动我和闺蜜的健身冒险

我和闺蜜的健身冒险



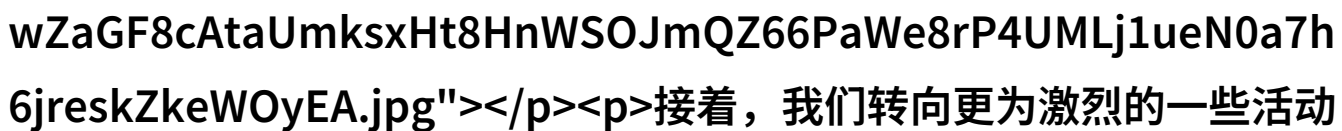
记得我们第一次在网上看到“开襟JK做双人运动”的视频时，心里都是一惊。这样的场景在日常生活中是少有的，但却让人既好奇又充满期待。毕竟，健身不仅仅是为了健康，更是为了乐趣。

那天，我们决定尝试一下这种独特的双人运动方式。在选择合适的服装时，我们自然而然地想到那些设计开放前排、舒适透气的开襟卫衣（简称JK）。这样一来，不仅保证了运动时的自由度，还能保持我们的凉爽感受。



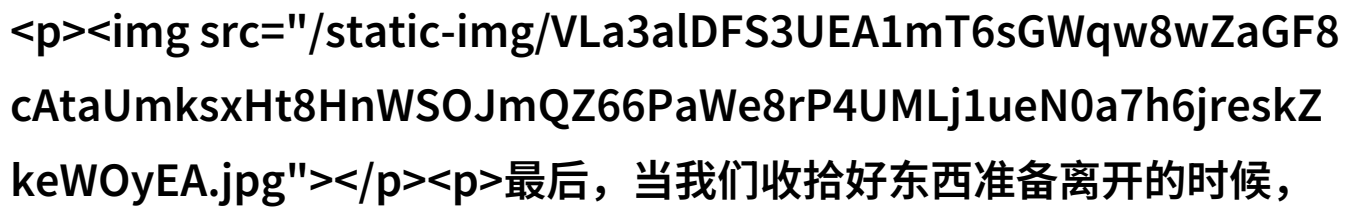
我们选了一条宽敞且有足够空间进行各种体操动作的小型体育馆作为我们的训练场地。一进门，我们就被眼前的景象吸引了——两个穿着开襟JK的人正并肩站立，一副准备迎接挑战的姿态。我和闺蜜相视一笑，心想，这个下午可真不一般。

首先，我们开始了一套简单但有效的情侣瑜伽。每一个动作都要求身体灵活性，同时也锻炼到了核心力量。我看着闺蜜轻巧地完成各个姿势，心中不禁赞叹：“看来她平时真的很注重自己的体能。”



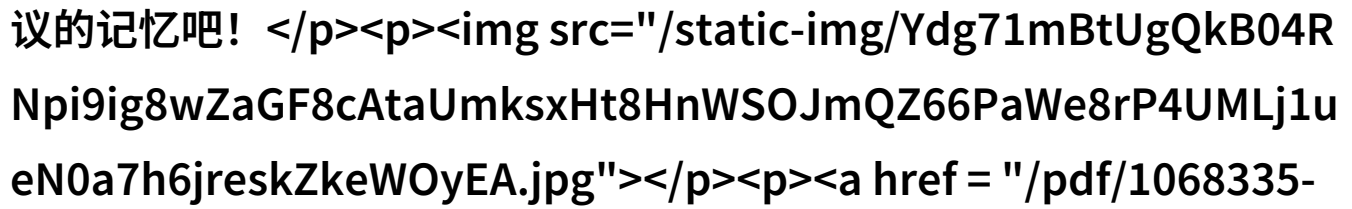
接着，我们转向更为激烈的一些活动，比如跳绳比赛或者高低杠上的互助挑战。这些活动不仅增添了游戏性的乐趣，也让我们的汗水越流越多。但即便如此，我和闺蜜还是没有停止过对彼此鼓励的话语。“加油！”、“再来一次！”这样的呼喊声不断回荡在空旷的大厅里，让这次健身会话变得更加难忘。

当然，在这个过程中也有一些小插曲，比如我意外扭伤脚趾或是在高空翻腾时差点摔下来。但正因为有了这些小危机，我才深刻体会到安全第一的心理状态，以及如何迅速从紧张转变为放松，并继续享受这一切。



最后，当我们收拾好东西准备离开的时候，我说出了最真诚的话：“谢谢你今天陪我一起打破常规，享受不同寻常的一次健身经历。”我的朋友微笑着回答：“没问题，每一次尝试新事物都是美好的探索。”

回到家后，那份特殊而愉快的心情一直伴随着我。这让我明白，无论何种形式，只要能够找到与他人的共同兴趣，即使是像“开襟JK做双人运动”这样的非主流活动，也可以成为建立友谊和分享快乐的一个绝佳途径。而对于未来的几次锻炼，我已经迫不及待想要再次带上我的那件开襟卫衣，与朋友们一起创造更多不可思议的记忆吧！



[下载本文pdf文件](/pdf/1068335-开襟JK做双人运动我和闺蜜的健身冒险.pdf)