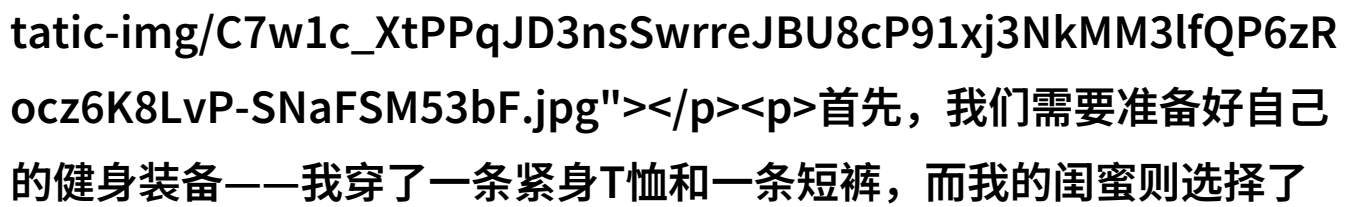
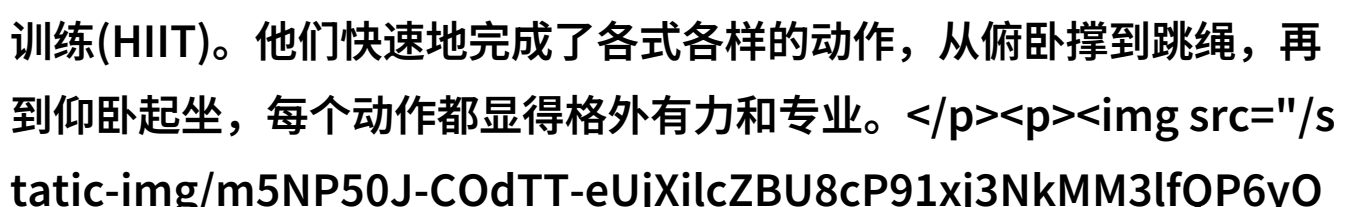


二人剧烈运动视频教程我和闺蜜的激情健

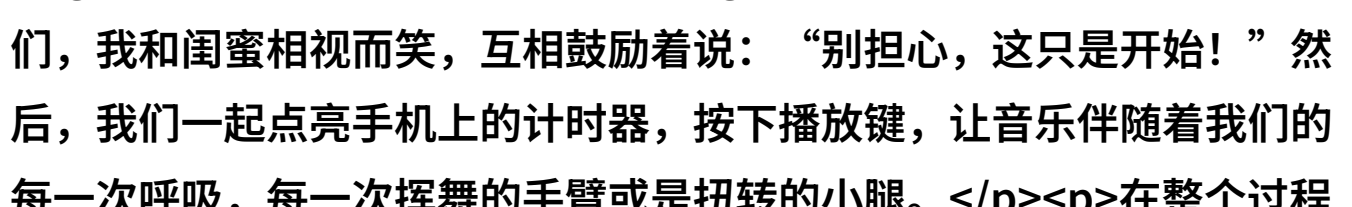
在这个炎热的夏天，我和闺蜜决定换换气，尝试一下二人剧烈运动视频教程中的健身课程。我们选择了一个清晨的时间，因为早上空气比较新鲜，而且不会有太阳直接照射到我们身上。

首先，我们需要准备好自己的健身装备——我穿了一条紧身T恤和一条短裤，而我的闺蜜则选择了一件透气的运动服。她还特意带来了自己喜欢的一款耳机，用来播放音乐给我们的训练增添一些节奏感。

接下来，我们开始观看那段二人剧烈运动视频教程。在屏幕上，一对健美模特正在进行高强度间歇训练(HIIT)。他们快速地完成了各式各样的动作，从俯卧撑到跳绳，再到仰卧起坐，每个动作都显得格外有力和专业。

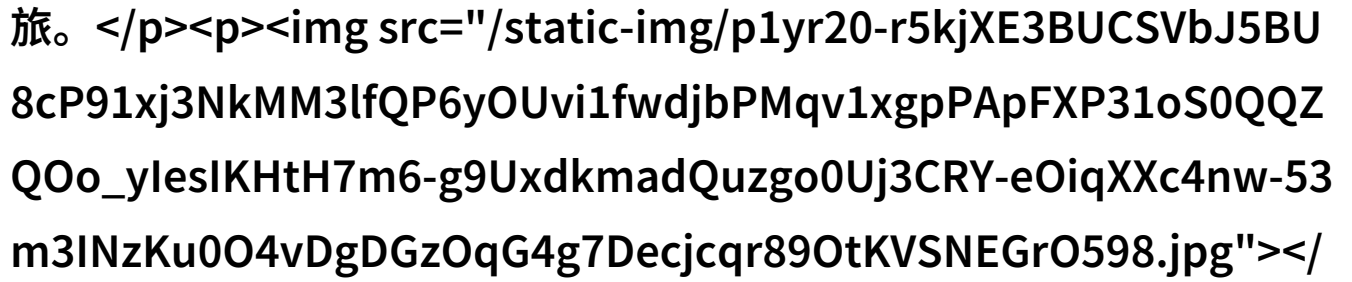
看着屏幕上的模特们，我和闺蜜相视而笑，互相鼓励着说：“别担心，这只是开始！”然后，我们一起点亮手机上的计时器，按下播放键，让音乐伴随着我们的每一次呼吸，每一次挥舞的手臂或是扭转的小腿。

在整个过程中，我们不仅仅是在做动作，更是在与身体对话。我会尽量让自己保持正确的姿势，同时注意呼吸，以免过于疲劳。而我的闺蜜，则专注于力量输出，她总是能在最后一刻挤出最大的努力去完成每一个动作。

虽然这是一次极为激烈的体验，但当训练结束后，我们却感到异常兴奋，因为知道了自己的潜力远大于平时所想。此刻，即使汗水浸湿了我们

的面具，也丝毫没有减少我们的活力，只不过更显得锐利而已。

此刻，我回头看向那个二人的激情健身大作战视频，它已经成为我日常生活中不可或缺的一部分。不论何时何地，只要打开手机，就能找到源源不断的情感驱动、精神鼓舞、身体挑战的力量来源。这不仅仅是一个二人剧烈运动视频教程，更是一种生活态度，一种自我提升与成长之旅。



[下载本文pdf文件](/pdf/648822-二人剧烈运动视频教程我和闺蜜的激情健身大作战.pdf)