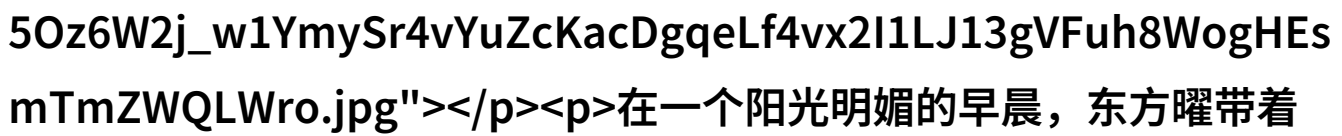


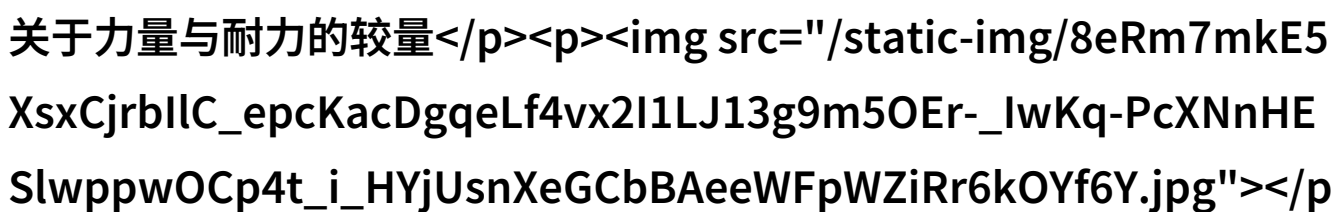
东方曜给西施做剧烈运动激情燃烧的健身

为什么选择这种激烈的运动？



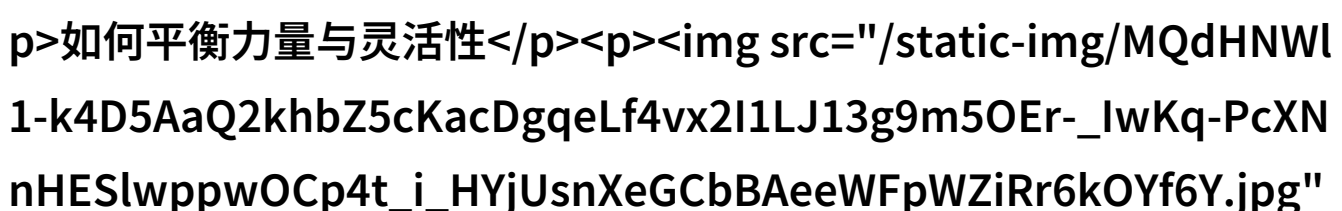
在一个阳光明媚的早晨，东方曜带着一副专注而坚定的眼神，站在了他俩共同努力改造的小屋里。西施轻轻地躺在床上，微微抬头看着那位身材魁梧、肌肉线条分明的男子，她的心中充满了好奇和期待。为什么东方曜要选择这般剧烈的运动呢？是为了锻炼身体吗？还是有其他更深层次的目的？

他们开始了一场关于力量与耐力的较量



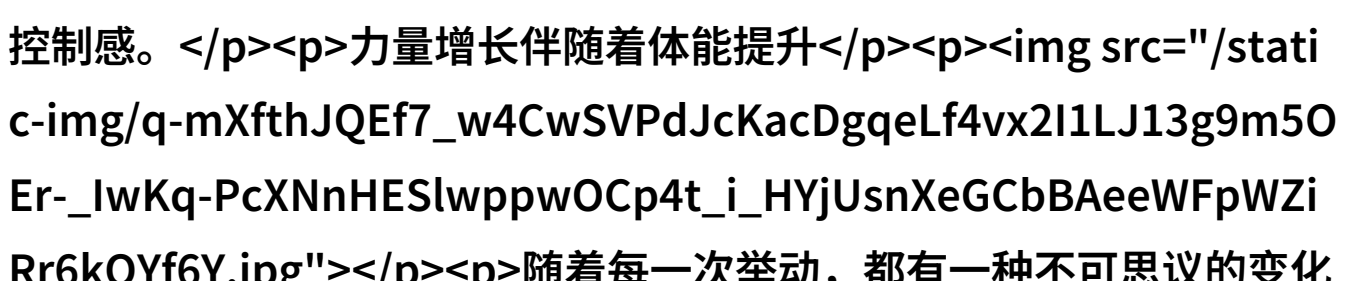
“今天我们将进行一场全面的力量训练！”东方曜宣布着，他已经为西施准备好了所有必需品：重物、弹力绳和瑜伽垫。这不仅仅是一种锻炼，它还包含了对身体各部位协调性的考验，以及对心理素质的一大挑战。从此刻起，他们将一起经历一段艰难又充满成长之旅。

如何平衡力量与灵活性



在第一项任务——举重之前，东方曜先教会西施如何正确地站立和把握重物。他解释道：“首先，我们要确保核心稳固，这样才能有效地传递力量。”然后，他引导她逐渐增加负荷，以适应体内肌肉对抗力的增强。在这个过程中，两人不断调整姿势，以保持良好的平衡和控制感。

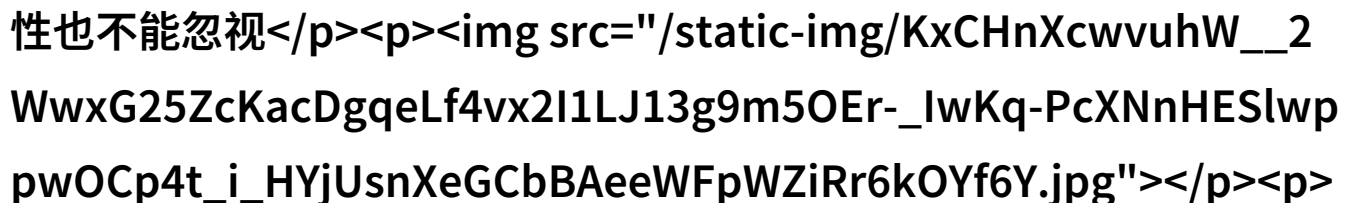
力量增长伴随着体能提升



随着每一次举动，都有一种不可思议的变化悄然发生。在这个过程中，不仅是肌肉被塑造成更加结实有力，更重要的是心态也得到了极大的转变。她学会了面对困难，不畏惧挑战，而是

勇敢地迎接它们，并且从中学到了更多关于自己的知识。

灵活性也不能忽视



接着，是轮到瑜伽环节来展现灵活性的重要性。瑜伽不仅帮助提高柔韧度，还能够增强肌肉群间连接，从而促进整体身体健康。在这一部分，每个动作都要求精准控制，让人感到既紧张又兴奋，同时也让人感受到了前所未有的放松。

最后的休息与反思

最后，当他们完成了一天辛勤劳作之后，一切都归于宁静。当一切结束时，他们躺在地上，对彼此点头致敬，因为即使是在疲惫之际，也有人愿意陪伴并支持自己。而对于那些刚刚开始的人们来说，无论遇到多么巨大的挑战，只要持之以恒，就一定能够实现目标。

[下载本文pdf文件](/pdf/523442-东方曜给西施做剧烈运动激情燃烧的健身训练.pdf)