

旗袍全开襟做双人运动人民网我和闺蜜的

在这个夏天的某个清晨，我和闺蜜小美决定尝试一个全新的健身方式——旗袍全开襟做双人运动。这听起来可能有点奇怪，但其实我们看到了一个视频，两个穿着旗袍的女孩在户外进行了一场有趣的对抗游戏，

我们被其中的活力所吸引，就这么决定了要一试。早上，我们各自挑选了一件舒适又显气质的旗袍。我的是深蓝色，小美选择的是鲜艳的红色。我们笑着说，这不仅仅是一次锻炼，更像是两位女性之间的一场友谊竞赛。

当太阳升高到足够照射地面时，我们带上了水壶、垃圾袋和手机，准备出发。在公园里找了一个宽敞的地方铺开毯子，开始我们的双人运动之旅。

首先，是一轮旗袍摔跤比赛。我们互相推搡，一起翻滚在地，不知道几次差点就摔倒，但最终还是小美赢得了这场比赛。她兴奋地举起手臂，让我为她拍照留念。

接下来，是一轮快步跑。我俩站在原地，然后同时喊“跑”，然后就像是在赛道上一样，尽情地奔跑。这可真让人汗流浹背，同时也让我意识到了自己平时走路速度真的可以加快一些。

之后，便是跳绳环节。我把跳绳挂在树枝上，小美则站在旁边做裁判。每一次我成功跳过三圈，她就会给予我鼓励的小打扮。而且，她还提出，如果我能连续跳六圈，那么她会给我买下午茶的小蛋糕作为奖励。这激励了我好久，最终，我确实完成了六圈，这份成就感真是难以言表！

最后，就是模仿某个舞蹈团体演出的部分。我俩认真学习并模仿他们精彩绝伦的动作。一遍遍练习后，我们终于能够顺畅地跟随音乐摆动身体，也许不是完美无瑕，但是我们的热情和乐趣却是其他任何形式体育活动所无法比拟的。

当日落将近，我们收拾东西准备离开，却发现大家都聚集在一起观赏我们的表演，有些孩子甚至想要加入我们成为“双人运动”队员之一。这种欢声笑语，让这个简单而又充满活力的双人

运动变得如此特别，以至于它不再只是关于健身，而更是一个分享友谊与生活乐趣的小憩时光。



那天晚上，当我躺在床上回想这一天的情景，我感到非常幸福，因为这不仅是我和小美共同度过的一个愉快日子，也成为了我们之间特殊记忆的一部分。而且，每当看到别人的新颖创意或有趣活动时，我都会想起那次用旗袍全开襟做双人运动的人民网上的视频，以及它带来的那些不可思议的心灵触动。

[下载本文pdf文件](/pdf/567263-旗袍全开襟做双人运动人民网我和闺蜜的超级有趣健身日记.pdf)