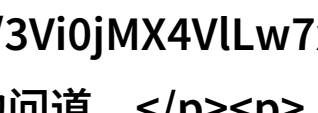


东方曜给西施做剧烈运动图我还记得那天

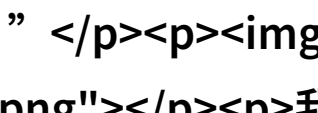
东方曜给西施做剧烈运动图

我还记得那天东方曜笑咪咪地对我说：“西施，你要不要试试这个新动作？听说能让人变得更加出挑。”他拿出了一个小本子，翻到了最后一页，那上面画满了各种各样的姿势和线条。这些看起来像是从未有过的动作，既不像健身操，也不像舞蹈，更不用说是普通的跑步或跳跃了。

“这是什么？”我好奇地问道。

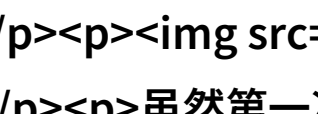
“我叫这套动作‘逆时空飞翔’，”他自信地说，

“据说这种练习能够提高你的灵活性，让你在日常生活中也能更轻松一些。”



我的朋友们都在看着我们，一副等待着看热闹的样子。我犹豫了一下，但最终还是决定尝试一下。毕竟，我总觉得自己平衡力不足，有时候甚至会因为一脚踏空就摔倒，所以想要通过这种方式来提升自己的身体素质。

东方曜开始教导我如何做第一种动作——双手向上抓住头顶，然后把腿伸直并抬起，仿佛是在空中飞翔一样。他指导完后，就让我自己尝试。我深吸一口气，将双手紧握成拳，然后尽量将腿高举到头顶，这个过程中感觉整个人都好像被抛向天际似的。



虽然第一次的时候，我几乎无法保持平衡，只是一些乱七八糟的扭曲。但随着不断的练习，我逐渐适应了这种新的运动方式。每次当我成功完成一次“逆时空飞翔”的动作时，都会感到一种前所未有的成就感和力量感。这让我意识到原来自己的身体其实是那么强大，只是需要找到正确的方法去发挥出来。

几周后，当大家看到我的变化，他们都惊叹不已。我变得更加敏捷，每一步都显得如此轻巧，就像是真的可以穿越时间和空间一般。在我们的社区里，我成了一个传奇人物，每次见面都会有人问起关于“逆时空飞翔”这套独特运动的事情。

而东方曜则因为他的创意而受到赞誉，他那专门为西施设计的一系列图形也成为了人们讨论的话题之一。



gCmUKb7huMobpzZr25Ww.jpeg"></p><p>下载本文pdf文件</p>