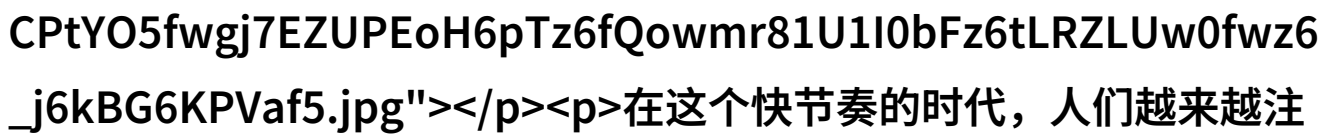


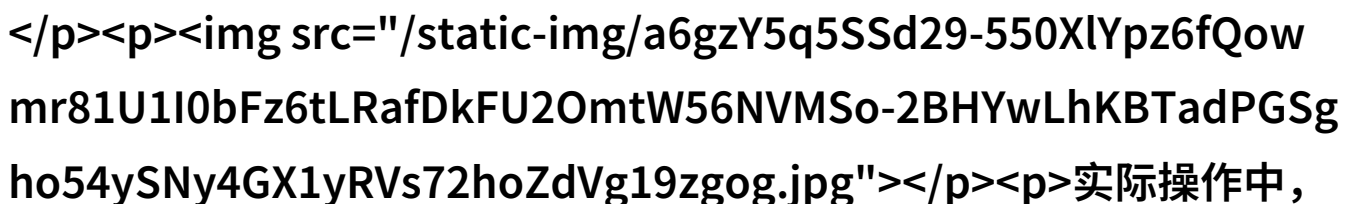
# 双人床上做的运动打扑克的视频-甜蜜对手

甜蜜对手：床上健身打牌新体验



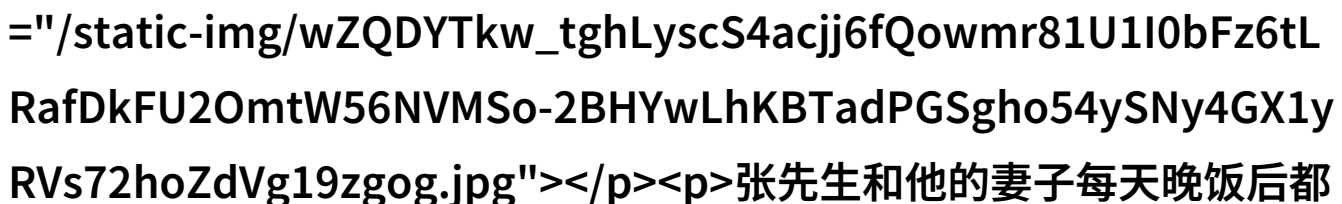
在这个快节奏的时代，人们越来越注重生活质量和健康。双人床上做运动不仅可以增强夫妻间的情感纽带，还能锻炼身体，同时也有助于放松心情。近年来，一种新的家庭活动模式兴起，那就是在双人床上进行打牌游戏，这种结合了运动与休闲的方式，不仅让人乐此不疲，还能通过录制成视频，分享给更多朋友。

首先，我们需要了解一些基础知识，比如如何选择适合双人的健身项目，以及如何将打牌融入到日常生活中。在选择运动时，可以考虑瑜伽、太极或是轻度有氧操等，因为这些都是适合夫妻两个人一起练习的，并且不会过于激烈，以免影响睡眠。此外，对于打牌而言，可以从简单的纸牌开始，然后逐渐过渡到更复杂的手游或者电子设备上的版本。

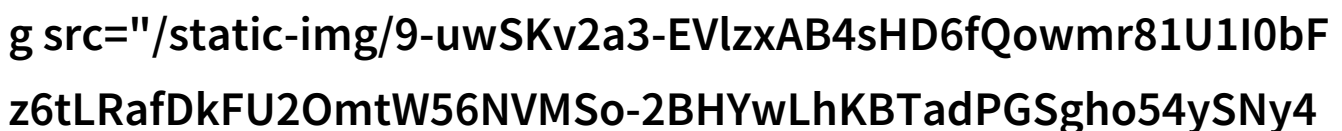


实际操作中，一般会选择一张宽敞舒适的大床作为“舞台”，确保足够空间供两人自由移动。在进行瑜伽或者太极时，通常会穿着舒适的服装，有助于提高动作灵活性。而对于打牌，则可以根据自己的喜好准备纸质扑克或使用智能手机应用程序。

以下是一些真实案例：



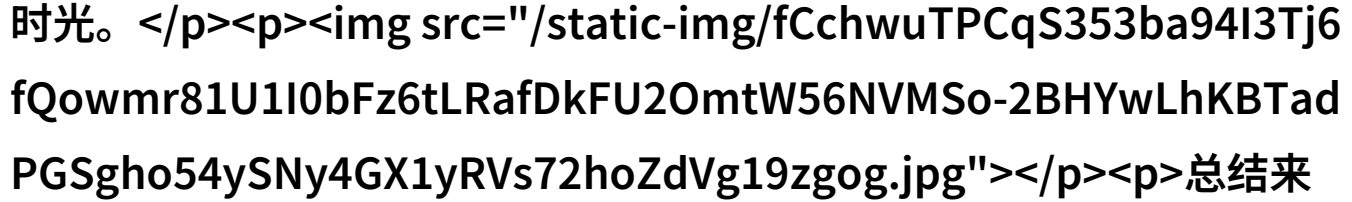
张先生和他的妻子每天晚饭后都会在床上做一场简短但充满活力的瑜伽课程。这不仅帮助他们释放一整天工作中的压力，而且还能够增加彼此之间的情感交流。



李女士则喜欢在晚上玩一

些简单的手账游戏。她认为这种形式既能锻炼大脑，也能减少屏幕时间，从而改善睡眠质量。

有些夫妇甚至会利用双人床上的空间拍摄视频，并上传到社交媒体平台，如Instagram或TikTok，他们展示的是自己如何在忙碌的一天之后，在温馨的氛围中享受这段独特的亲密时光。



总结来说，“双人床上做运动打扑克”的生活方式，不仅为现代都市夫妻提供了一种全新的爱情体验，更是对健康生活的一次探索。通过这样的活动，人们能够更加深入地理解彼此，同时也提升自己的身体素质和心理状态，为美好的未来奠定坚实基础。

[下载本文pdf文件](/pdf/581865-双人床上做的运动打扑克的视频-甜蜜对手床上健身打牌新体验.pdf)