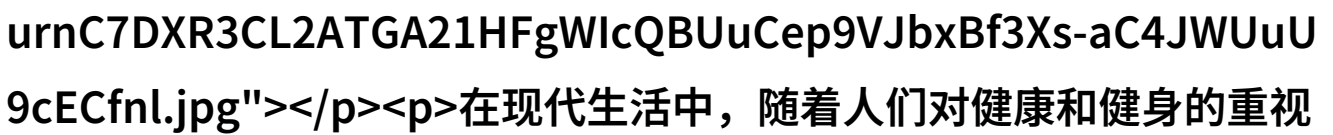
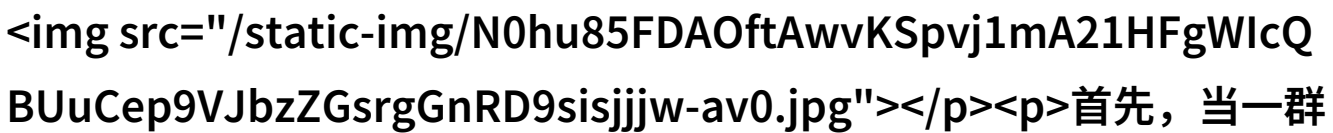


女子共享多人运动体验女性团队合作健身

何为团队运动的魅力？

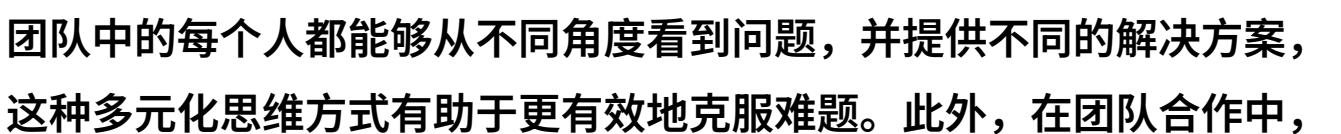
在现代生活中，随着人们对健康和健身的重视，多人运动已经成为一种流行趋势。女人讲述多人运动的感觉，无疑是一段充满激情、友谊和成长的旅程。

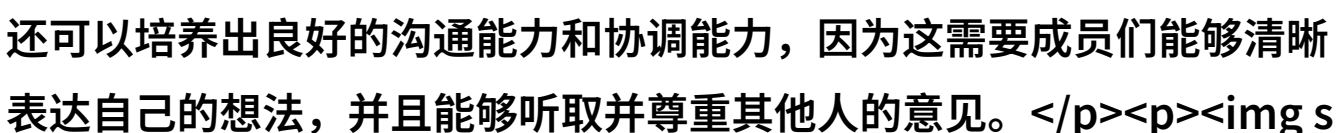
是怎样的体验？

首先，当一群女性聚集在一起进行同一个体育活动时，他们之间会产生一种特殊的情感纽带。这不仅仅是因为共同目标或兴趣，更是一个心灵相连、互帮互助的过程。在这个过程中，每个人都能发挥自己的优势，同时学习他人的技巧，这种互动性强烈地增强了每个人的参与热情。

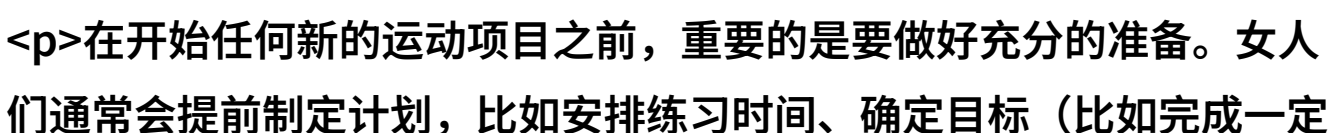
此外，团队中的每个人都能够从不同角度看到问题，并提供不同的解决方案，这种多元化思维方式有助于更有效地克服难题。此外，在团队合作中，还可以培养出良好的沟通能力和协调能力，因为这需要成员们能够清晰表达自己的想法，并且能够听取并尊重其他人的意见。

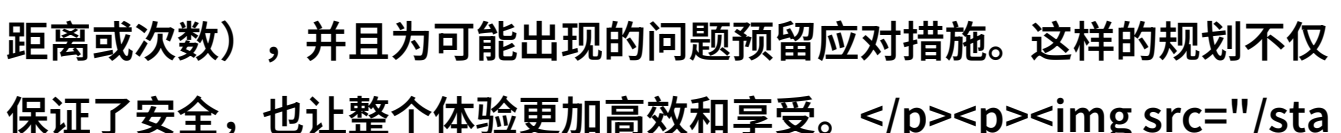
她们如何准备？

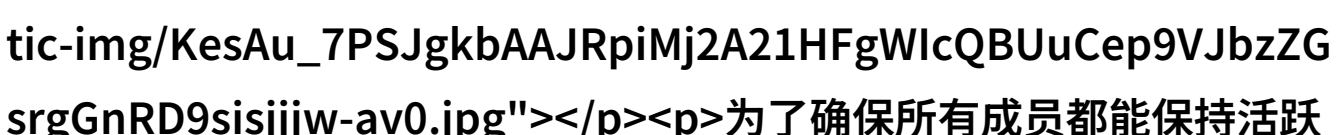
在开始任何新的运动项目之前，重要的是要做好充分的准备。女人们通常会提前制定计划，比如安排练习时间、确定目标（比如完成一定距离或次数），并且为可能出现的问题预留应对措施。这样的规划不仅保证了安全，也让整个体验更加高效和享受。

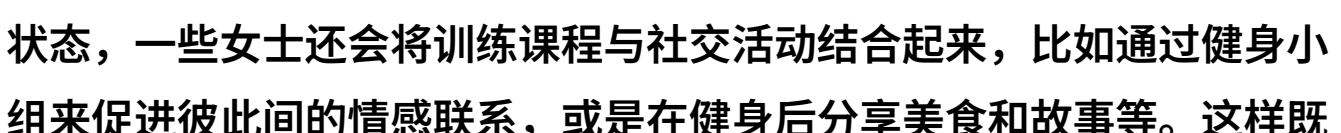
为了确保所有成员都能保持活跃状态，一些女士还会将训练课程与社交活动结合起来，比如通过健身小组来促进彼此间的情感联系，或是在健身后分享美食和故事等。这样既能提升整体参与度，又能增加乐趣，让大家在不知不觉中获得更多锻炼效果。

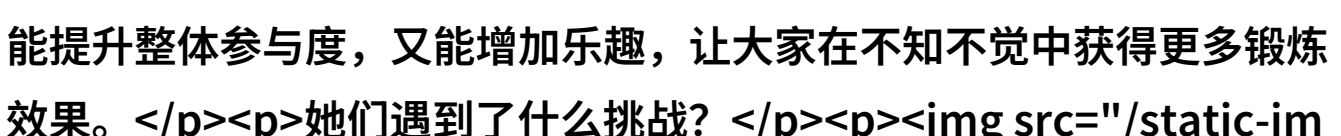
她们遇到了什么挑战？











g/-QMyuzhWhG5EHxAzwEQwLmA21HFgWlcQBUuCep9VJbzZGsr
gGnRD9sisjjw-av0.jpg"></p><p>当然，在这个过程中也不可避免地
存在一些挑战。一方面，是技术上的差异，如新手可能无法跟上资深者
的步伐；另一方面，也有心理上的障碍，比如恐惧失败或者担忧不会被
接纳。不过，只要大家保持开放的心态，对待这些挑战就显得格外重要
。通过耐心指导、新手适应期，以及鼓励支持精神，这些问题很容易得
到解决。</p><p>而对于那些初次尝试的人来说，有经验丰富的伙伴作
为引路人，可以大大减少他们面临的问题。而对于经历过困难之后仍然
坚持下去的人来说，他们所获得的情感支持以及成就感则是最宝贵的一
课，它们远远超过了简单身体上的改善。</p><p>她们收获了什么？</
p><p>最后，不论经历多少艰辛，最终都会迎来令人满足的一刻。那是
一种来自内心深处的声音，那是一个全新的自我认识，而那个自我又变
得更加坚韧和完整。当你看回去，你会发现自己改变了，从而也影响到
了周围的人。你学到的东西超越了单纯的一个技能，而是关于信念、勇
气以及无限可能性的探索之旅。而这一切，都源于那最初点燃火焰的地
方——女人讲述多人运动的感觉。在那里，她们找到了一份永恒的地图
，为未来的冒险指明方向。</p><p><a href = "/pdf/781712-女子共享
多人运动体验女性团队合作健身分享.pdf" rel="alternate" downloa
d="781712-女子共享多人运动体验女性团队合作健身分享.pdf" targe
t="_blank">下载本文pdf文件</p>