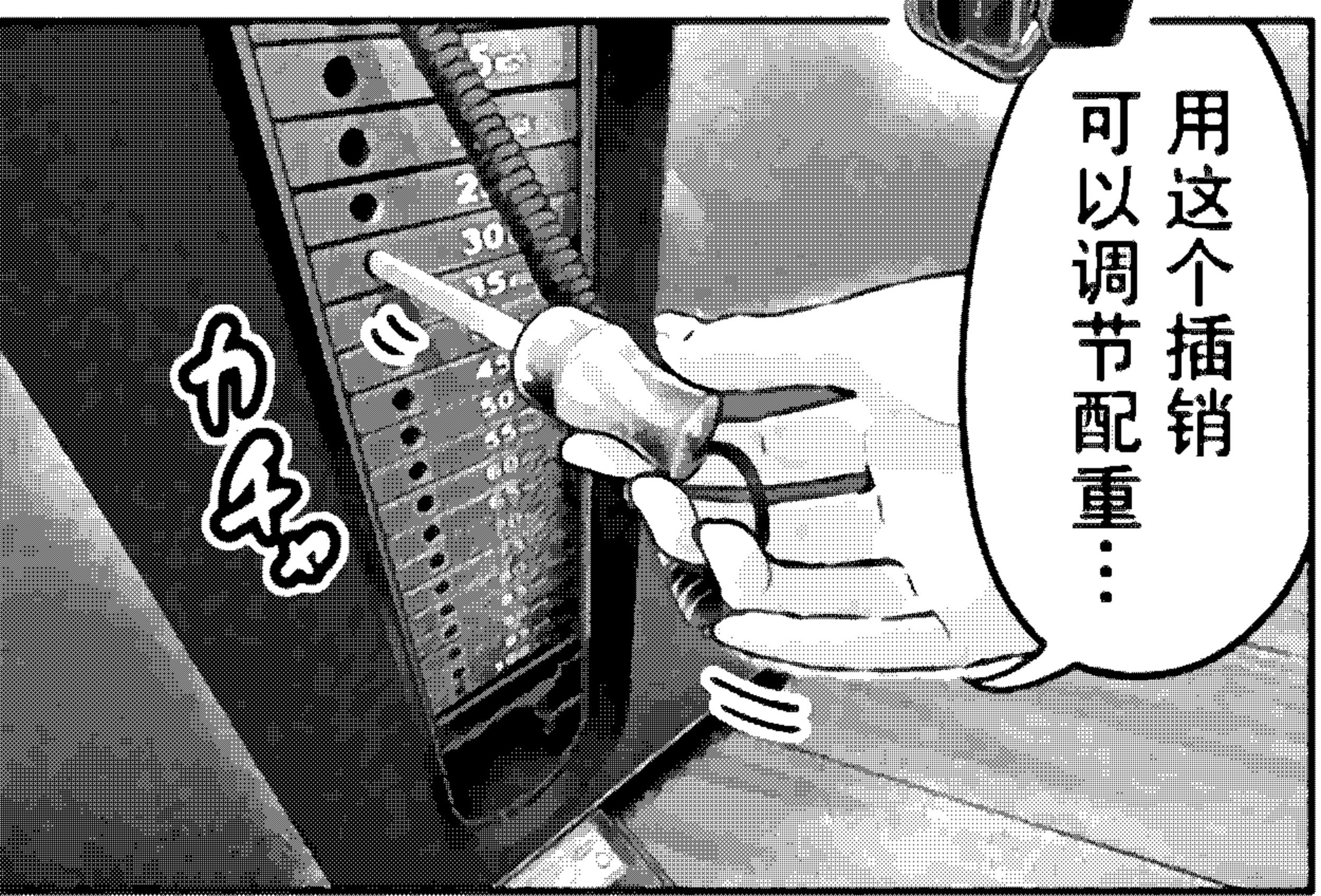


3





用
双
腿
夹
住
这
里



收紧腋下
发力扭转躯干

如果一开始就

扭得太剧烈：

可能会...

刺激肌肉


最好等适应后……

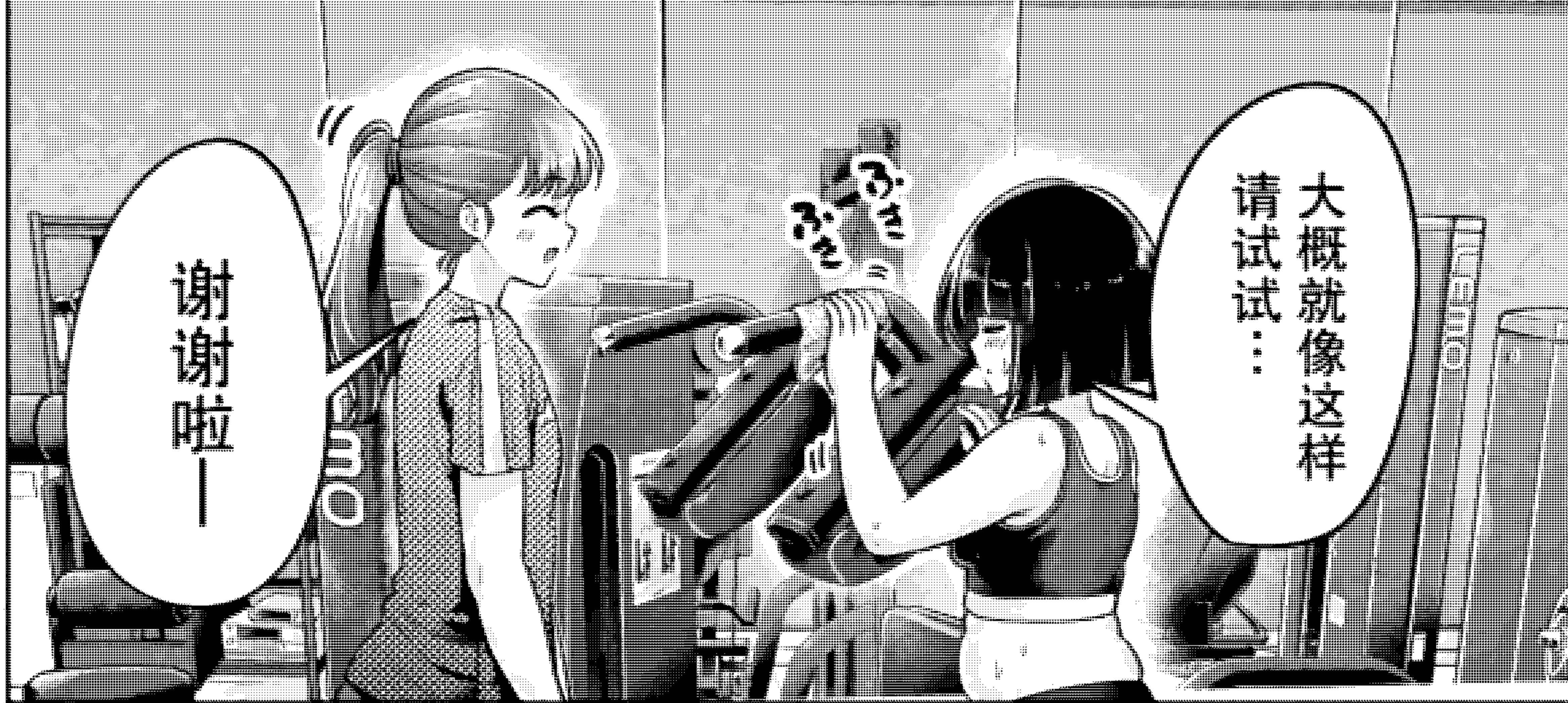
再逐步……



调整强度：

哈
呵呵
呵呵





萌木
汉化组





13





14



