https://www.douyin.com/video/6966116904901561607

# 标题:## 关键字: o型腿 #体态纠正 #x型腿 一包纸巾改善o型腿，你学会了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 欧了是个什么样子就是小腿的肌肉往外你看他这里有一个欧型对吧所以得让你的小腿的肌肉往内翻怎么去锻炼很简单一包纸巾有没有可以大一点你看你那个腿的那个缝隙大不大大的话就再用大一点的这个纸包 拿着一包纸抽就夹在这两个小腿之间用小腿的肌肉去夹他用小腿的肌肉去夹他夹住夹多久三分钟哎呀已经夹的很久没有问题了好你再尝试着再把这个纸抽啊再给他抽薄一点