https://www.douyin.com/video/6957292715511958814

# 标题:## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #减脂 #五一 祝同学们五一快乐，宅家敲起来！#自律 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 每天都做这么一个动作做这个动作的好处呢就是老师告诉我们是锻炼手灵活结果后来发现有一个小胖子呢变美逆袭了大腿正前侧 手在这里做一个互动拳咱们先来给这里做个热身这是掌这是拳来左手掌右手拳放在大腿的根部来你数十下一二三四五六七八九十换手快快快快快快换手 再快一次做到十分钟啊你试一试我大腿的这里啊真的是酸酸爽爽酸胀维度