https://www.douyin.com/video/6898203169151552776

# 标题:## 关键字: 美不美看大腿 #靠墙站 #每天10分钟 #健康 @DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 这个动作叫什么我们管他叫墙上挂画他有特别强大的减肥瘦身效果连挂一个月人能瘦两圈就让你的两手臂举起 大臂跟小臂之间成九十度角哎大臂跟腋下肋部之间成九十度角你看这是九十度对吧这是九十度然后所有的部位向后贴墙后 后颈部往后去找墙别仰着头仰着头后颈部这个窝是不是就很大呀收下颚让颈椎去找强腰椎去找强收肚子卷尾骨就保持这个姿势挂十分钟不信你试一试