https://www.douyin.com/video/6960984666228788516

# 标题:练练长腿三式，脖子以下都是腿不是没可能！全程干货！另外除了能长腿，还有Plus附加效果哟！  
## 关键字: 大长腿 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 长腿三十来咱们看看自己的腿怎么能更长一点呢首先第一需要一个跪地的状态了同学们这个跪地呢注意你的膝关节不太舒服的话或者地面太硬的话简单的方法就是把你这个毯子呀这样给他做一下折叠折叠你的跪立在上面他就会很舒服了咱们先从左腿开始左脚向前迈右腿往后伸 骨盆调正向前注意骨正是第一步对不对所以你看如果你做这个动作的时候你的骨头不正骨头不正会怎么样呢你所有的 后面都是错位的所以先得把骨头调正很多同学做这个动作的时候骨盆是你看斜向这一侧的是不是没正啊没正时候脊椎也歪了 所以咱们骨盆调正向正前侧向着你膝关节的方向膝关节向着脚尖的方向调整调到骨正最简单的练法是双手扶着膝盖然后髋关节慢慢的向下压你看这里是不是有拉伸感如果你觉得相对轻松来 吸气双手向上伸展呼气髋关节下沉注意这里啊髋关节下沉手臂向上方去伸展打开你的胸腔保持在这里十五秒钟 好左侧十五秒换右腿是一样的练习十五秒一样的啊这个叫星月式这是第一式第二式让你的髋关节往后拉伸把你的前面的左脚脚尖勾起来 双手放在两侧你再往下俯身压的时候你看这里又是哪里有拉伸感哎大腿的后侧小腿手撑在两侧脚尖勾起来那前期呢咱们可以在这里放一块瑜伽砖咱们就搭在上面哎吸气抬头背伸展呼气慢慢的往下压就这样慢慢来啊吸气呼气配合你的呼吸 哎一上一下是一次做十五次然后换另一只腿同样的练习直肩直背背是要直的哎不能去拱背好多东西下不去 他这样下不去的时候他就这样下用头去找这样的话就是错误的这样其实你下去了但是没有练习效果腿紧张的话弄两块瑜伽砖这样来固定住这样你的背就会更直 慢慢的往下压让腿后侧有拉伸就好至少也是十五秒钟第二式跪地前屈式第三式来同学们这一式咱们就涉及到开宽了展宽式前面的腿不动把你后面的这个右小腿啊哎伸到右侧去 抬起来你看这回我的身体是不是面向正前侧了接下来你看啊骨盆调整向前的左手扶住膝盖右手叉腰在这里髋关节慢慢的向下沉 髋关节慢慢的向下沉拉伸大腿的后下方内侧这一带一个道理骨先正如果你这样就内扣了对不对骨不正了就有问题了所以膝关节跟着脚尖是同一个方向 为了防止你这膝关节内扣啊教给你一个小细节同学来帅帅的剑指有没有指向你的左下方用你的手腕挡住你的膝关节防止他内扣这髋关节往下沉 就给他一个固定走你这个开宽也是对于大腿的不同角度的一个锻炼啊这个深度的长腿三式掌握了吗哎呦我的腿都热了嘿 这个好好练真的是他对于腿是有针对性的锻炼动作就是一个源于家的一个长腿的一个序列所以就给大家设计好大家只要跟随的去练按照一步一步往下练就好了但是连在一起做最好我们总在说哎让你的身体柔软下来其实身心互为身体柔软的时候你会发现心里面也跟着柔软了舒坦了 但是心越柔软的时候呢你会发现身体也会更加的柔软这就叫身心互为相互影响的否则你身体总是把自己搞的很紧 压的时候你会发现你的气也不顺脾气也不好好好练瑜伽吧看起来是减腿其实也是给心里面减腹哎让内心更舒畅