https://www.douyin.com/video/6943863696418524453

# 标题:腰部瓷实怎么减  
## 关键字: 瓷实 #瘦腰 #减重 #我要变好看 #就是要美  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 那我们这会呢是说的这个虚和实同学们今儿教给大家一个实则谢之春分上怎么让实火给降下来那如果是咱们感觉自己属于刚才那种词似的实的同学咱们就可以一起来做一做实则谢之数联花式在这 这个动作的基础上面发展出一个小青蛙的动作来这个叫蛙式让双手扶地吸气把腿伸直脚跟下落好呼气再蹲下来把脚跟抬起来抬头就这样反复练习春分上啊啊吸气 呼气当你抬头的时候一定要把脊椎伸展你看这样反复练习的过程中啊一伸展到我们的脊椎我们的腿后韧带二呢其实还按摩到咱们两侧的侧腰部啊两边肉肉比较多的同学好好去做