https://www.douyin.com/video/6958390552471620900

# 标题:## 关键字: 五一 #自律 #运动 #健康 #瘦腿 #减脂 明日立夏，你准备好减了吗？ 教你一招练出漫画腿和少女腰！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 元和在瑜伽的体式里面呢有一个非常有意思的规律那就是名称里面但凡带角字的动作大体都有类似的功效是能伸展到腿的内侧或者是肋部两侧的位置 所以三角式双角式座角式竖角式等等这里面呢座角式是非常经典的我们一起来学习座角式首先呢把双脚打开成九十度角的一个角度 腿伸直脚尖回勾指向天空好我们先双手呢手指五指撑住后侧的地面把背伸直两肩后展好让我们的脊椎伸展让骨盆调正 好保持好正确的脊椎的状态然后双手放到前面来放到身体的前面来我们配合好呼吸那每一次吸气的时候呢抬头伸展脊椎 每一次呼气的时候身体慢慢的向前走一个手掌的长度就这样反复去练习吸气抬头背伸展呼气慢慢的俯身向前 好我们感觉到紧张的位置呢我们就停留在这里就让腿呢内侧有拉伸感每次这样保持的时间呢一般是五到十个呼吸我们建议大家呢每一次啊保持一分钟 如果想单独练习的话呢保持一分钟好然后起来休息片刻调整一下呼吸再进行一次练习一般至少进行两到三次的练习每次一分钟好记住他