https://www.douyin.com/video/6875627382259059971

# 标题:## 关键字: 站桩 #养元站桩 #直播预告 #早课 #站桩健身 #站桩养生 #迷罗 #抖音小助手 #直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 pass down pass down pop it up