https://www.douyin.com/video/6950108694285733134

# 标题:## 关键字: 招财猫式 #开肩美背 #开肩方法 #体态改善 #开肩 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 要想开肩先得练肩练肩膀给肩膀做好热身的招财猫三式双手大拇指啊竖起来掌心向前肘与肩平两肩稍微向后窄一点第一个动作招财猫是怎么来的呀这样来的对不对好来九遍一 二肩跟肘都不动只是手臂来动三不九加四五六七八九招财猫第二式手臂伸直从前向上向后向下去画圆圈九圈一二三四五六七八九哎来我们放下来来好两肘加肋 双手当在前面横向开合开合九遍充分的向最大限度啊九遍来一五十斤的朋友一般就做不了这个动作