https://www.douyin.com/video/6904141100882185472

# 标题:## 关键字: 瘦小腿 #get新技能 #走路姿势要帅 #瘦腿 #腿精 #腿长了不起 #美不美看大腿 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想瘦小腿吗同学你走路这么走往前走一步后面的脚跟哎这样踢上来再往前走这一脚踢上来就这样就这样踢重点就是踢你小腿后侧承山穴的位置坐久了站久了腿酸胀累累的小腿浮肿他这个瘦小腿的目的是什么呢消水肿 尤其是针对肌肉型的小腿呢也能有一个放松腿部的一个作用就这样踢哎你就走嘛你散步的嘛但凡你走路你这么踢一踢