https://www.douyin.com/video/6966116904901561607

# 标题:## 关键字: o型腿 #体态纠正 #x型腿 一包纸巾改善o型腿，你学会了吗？  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 欧了是个什么样子？就是小腿的肌肉往外，你看他这里有一个“欧型”对吧？所以得让你的小腿的肌肉往内翻。怎么去锻炼？很简单，一包纸巾有没有？可以大一点，你看你那个腿的那个缝隙大不大？大的话，就再用大一点的这个纸包。拿着一包纸抽，就夹在这两个小腿之间，用小腿的肌肉去夹它。用小腿的肌肉去夹住，夹多久？三分钟。哎呀，已经夹得很久了，没有问题。好，你再尝试着再把这个纸抽啊，再给他抽薄一点。