https://www.douyin.com/video/6957292715511958814

# 标题:## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #减脂 #五一 祝同学们五一快乐，宅家敲起来！#自律 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 每天做一个动作，这个动作的好处呢，就是老师告诉我们可以锻炼手的灵活性。结果后来发现，有一个小胖子变美逆袭了，大腿正前侧。手在这里做一个互动：拳咱们先来给这里做个热身。这是掌，这是拳。来，左手掌，右手拳，放在大腿的根部。来，你数十下：一二三四五六七八九十。换手，快快快快快快换手！再快一次，做到十分钟。啊，你试一试，我大腿这里真的是酸酸爽爽，酸胀维度。