https://www.douyin.com/video/6898203169151552776

# 标题:## 关键字: 美不美看大腿 #靠墙站 #每天10分钟 #健康 @DOU+小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 这个动作叫什么？我们管他叫“墙上挂画”。它有特别强大的减肥瘦身效果，连挂一个月，人能瘦两圈。就让你的两手臂举起，大臂跟小臂之间成九十度角，哎，大臂跟腋下肋部之间也成九十度角。你看，这是九十度，这是九十度。然后所有的部位向后贴墙：后颈部往后去找墙，别仰着头，仰着头后颈部这个窝是不是就很大？收下颚，让颈椎去找墙；腰椎去找墙；收肚子，卷尾骨。就保持这个姿势，挂十分钟，不信你试一试。