https://www.douyin.com/video/6960984666228788516

# 标题:练练长腿三式，脖子以下都是腿不是没可能！全程干货！另外除了能长腿，还有Plus附加效果哟！  
## 关键字: 大长腿 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 长腿三十来，咱们看看自己的腿怎么能更长一点呢？首先第一需要一个跪地的状态了。同学们，这个跪地呢，注意如果你的膝关节不太舒服的话，或者地面太硬的话，简单的方法就是把你这个毯子呀，这样给他做一下折叠，折叠你的跪立在上面，他就会很舒服了。咱们先从左腿开始，左脚向前迈，右腿往后伸，骨盆调正向前。注意，骨正是第一步，对不对？所以你看，如果你做这个动作的时候，你的骨头不正，骨头不正会怎么样呢？你所有的后面都是错位的。所以先得把骨头调正。很多同学做这个动作的时候，骨盆是你看斜向这一侧的，是不是没正啊？没正时候脊椎也歪了。所以咱们骨盆调正向正前侧，向着你膝关节的方向，膝关节向着脚尖的方向调整，调到骨正。最简单的练法是双手扶着膝盖，然后髋关节慢慢的向下压。你看这里是不是有拉伸感？如果你觉得相对轻松，来，吸气，双手向上伸展；呼气，髋关节下沉。注意这里啊，髋关节下沉，手臂向上方去伸展，打开你的胸腔，保持在这里十五秒钟。好，左侧十五秒，换右腿是一样的练习，十五秒，一样的啊。这个叫星月式，这是第一式。  
  
第二式，让你的髋关节往后拉伸，把你的前面的左脚脚尖勾起来，双手放在两侧。你再往下俯身压的时候，你看这里又是哪里有拉伸感？哎，大腿的后侧，小腿。手撑在两侧，脚尖勾起来。那前期呢，咱们可以在这里放一块瑜伽砖，咱们就搭在上面。哎，吸气，抬头，背伸展；呼气，慢慢的往下压。就这样慢慢来啊，吸气，呼气，配合你的呼吸。哎，一上一下是一次，做十五次，然后换另一只腿同样的练习。直肩直背，背是要直的，哎，不能去拱背。好多东西下不去，他这样下不去的时候，他就这样下，用头去找，这样的话就是错误的。这样其实你下去了，但是没有练习效果。腿紧张的话，弄两块瑜伽砖这样来固定住，这样你的背就会更直。慢慢的往下压，让腿后侧有拉伸就好，至少也是十五秒钟。第二式，跪地前屈式。  
  
第三式，来，同学们，这一式咱们就涉及到开宽了，展宽式。前面的腿不动，把你后面的这个右小腿啊，哎，伸到右侧去，抬起来。你看这回我的身体是不是面向正前侧了？接下来你看啊，骨盆调整向前的，左手扶住膝盖，右手叉腰，在这里。髋关节慢慢的向下沉，髋关节慢慢的向下沉，拉伸大腿的后下方内侧这一带。一个道理，骨先正。如果你这样就内扣了对不对？骨不正了就有问题了。所以膝关节跟着脚尖是同一个方向。为了防止你这膝关节内扣啊，教给你一个小细节，同学来，帅帅的剑指有没有指向你的左下方？用你的手腕挡住你的膝关节，防止他内扣。这髋关节往下沉，就给他一个固定。走你这个开宽也是对于大腿的不同角度的一个锻炼啊。这个深度的长腿三式，掌握了吗？哎呦，我的腿都热了，嘿。  
  
这个好好练，真的是，他对于腿是有针对性的锻炼动作，就是一个源于家的一个长腿的一个序列。所以就给大家设计好，大家只要跟随的去练，按照一步一步往下练就好了。但是连在一起做最好。我们总在说，哎，让你的身体柔软下来。其实身心互为。身体柔软的时候，你会发现心里面也跟着柔软了，舒坦了。但是心越柔软的时候呢，你会发现身体也会更加的柔软。这就叫身心互为，相互影响的。否则你身体总是把自己搞的很紧，压的时候，你会发现你的气也不顺，脾气也不好。好，练瑜伽吧。看起来是减腿，其实也是给心里面减腹哎，让内心更舒畅。