https://www.douyin.com/video/6943863696418524453

# 标题:腰部瓷实怎么减  
## 关键字: 瓷实 #瘦腰 #减重 #我要变好看 #就是要美  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 那我们这会呢，是说的这个虚和实。同学们，今儿教给大家一个实则谢之春分上的动作，怎么让实火给降下来。那如果是咱们感觉自己属于刚才那种词似的实的同学，咱们就可以一起来做一做实则谢之数联花式。在这，这个动作的基础上面，发展出一个小青蛙的动作来，这个叫蛙式。让双手扶地，吸气，把腿伸直，脚跟下落。好，呼气，再蹲下来，把脚跟抬起来，抬头。就这样反复练习春分上。啊啊，吸气，呼气。当你抬头的时候，一定要把脊椎伸展。你看这样反复练习的过程中，啊，一伸展到我们的脊椎，我们的腿后韧带；二呢，其实还按摩到咱们两侧的侧腰部。啊，两边肉肉比较多的同学，好好去做。