https://www.douyin.com/video/6958390552471620900

# 标题:## 关键字: 五一 #自律 #运动 #健康 #瘦腿 #减脂 明日立夏，你准备好减了吗？ 教你一招练出漫画腿和少女腰！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 在瑜伽的体式里面，有一个非常有意思的规律：那就是名称里面但凡带“角”字的动作，大体都有类似的功效，是能伸展到腿的内侧或者是肋部两侧的位置。所以，三角式、双角式、座角式、竖角式等等，这里面，座角式是非常经典的。我们一起来学习座角式：首先，把双脚打开成九十度角的一个角度，腿伸直，脚尖回勾，指向天空。好，我们先双手，手指五指撑住后侧的地面，把背伸直，两肩后展，好让我们的脊椎伸展，让骨盆调正。好，保持好正确的脊椎的状态，然后双手放到前面来，放到身体的前面来，我们配合好呼吸。那每一次吸气的时候呢，抬头伸展脊椎；每一次呼气的时候，身体慢慢地向前走一个手掌的长度。就这样反复去练习：吸气，抬头，背伸展；呼气，慢慢地俯身向前。好，我们感觉到紧张的位置呢，我们就停留在这里，就让腿呢，内侧有拉伸感。每次这样保持的时间呢，一般是五到十个呼吸。我们建议大家呢，每一次啊，保持一分钟。如果想单独练习的话呢，保持一分钟好，然后起来休息片刻，调整一下呼吸，再进行一次练习。一般至少进行两到三次的练习，每次一分钟好，记住它。