https://www.douyin.com/video/6950108694285733134

# 标题:## 关键字: 招财猫式 #开肩美背 #开肩方法 #体态改善 #开肩 #迷罗 @迷罗的元瑜伽修养体系 #周二晚7点直播  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 要想开肩，先得练肩。练肩膀，给肩膀做好热身，招财猫三式：双手大拇指啊竖起来，掌心向前，肘与肩平，两肩稍微向后窄一点。第一个动作，招财猫是怎么来的呀？这样来的对不对？好，来九遍：一、二，肩跟肘都不动，只是手臂来动；三、四、五、六、七、八、九。招财猫第二式：手臂伸直，从前向上、向后、向下去画圆圈，九圈：一、二、三、四、五、六、七、八、九。哎，来，我们放下来。好，两肘加肋，双手当在前面横向开合，开合九遍，充分的向最大限度啊，九遍，来：一、二、三、四、五、六、七、八、九。五十斤的朋友，一般就做不了这个动作。