https://www.douyin.com/video/6904141100882185472

# 标题:## 关键字: 瘦小腿 #get新技能 #走路姿势要帅 #瘦腿 #腿精 #腿长了不起 #美不美看大腿 @迷罗的元瑜伽修养体系  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 想瘦小腿吗？同学，你走路这么走，往前走一步，后面的脚跟哎，这样踢上来，再往前走，这一脚踢上来就这样，就这样踢。重点就是踢你小腿后侧承山穴的位置。坐久了、站久了，腿酸胀累累的，小腿浮肿。他这个瘦小腿的目的是什么呢？消水肿。尤其是针对肌肉型的小腿呢，也能有一个放松腿部的效果。就这样踢哎，你就走嘛，你散步的嘛。但凡你走路，你这么踢一踢。