https://www.douyin.com/video/7029619624110984479  
 # 标题: 腿部粗壮很烦恼 跟我一起练起来  
## 关键字: 瘦腿 #减肥 #瘦身#居家锻炼 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6978088074928459021  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第四天，教给大家yyds掌。@大大大大大宣  
## 关键字: 减脂 #运动 #自律 #健康   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6989881734691147038  
 # 标题: 水袋肚这样拍  
## 关键字: 瘦 #瘦肚子 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的肚子是这样的吗瘦肚子其实很简单肚脐各向两侧旁开三横指的位置每次敲打五分钟记住饭后经期孕期不要想每天一首歌的时间和这样的肚子说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6984345714012802317  
 # 标题: 21天元气瘦身计划最后一天，「冬瓜减脂五吃法」来了！详细做法见评论！要继续控制寄几哟！  
## 关键字: 减脂 #自律 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6980208531542707486  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第十天，为大家解锁新动作-蛙腿蹬  
## 关键字: 减脂 #自律 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 努力的大轩有没有让你想起减肥中的自己坚持的人很帅有觉得大轩同学很帅的在评论区打个帅 二十一天跟着大轩一起来重塑自己今天解锁一个新动作挖腿蹬可以很好的紧致身体还对膝关节没有负担来我们先找一个稳定的支撑双手 手呢撑直在上面身体做成一个板式让我们的两个膝关节依次去靠近肘关节就这样反复的练习一左一右为一次十次为一组反复练习三组时间过半你跟上了吗来上动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/6992884567975759118  
 # 标题:   
## 关键字: 双下巴 你有双下巴吗 和我一起这样练 让你拥有完美下颚线#瘦脸 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的下巴是这样子的吗连明星都在练的动作瘦出完美下颚线其实很简单望天吼式练起来扬起下巴拉长颈前侧发出呜的长音每次二十遍每天一首歌的时间和这样的下巴说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7032583705809931556  
 # 标题: 脖子前倾富贵包，仙鹤点水练起来  
## 关键字: 驼背 #富贵包 #体态纠正 #气质  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6986532747707747592  
 # 标题: 21天减肥食谱合集 记得截图保存  
## 关键字: 食谱 #减肥 #代餐   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6987294966976433449  
 # 标题: 小腿多肉怎么剪，敲这里敲这里  
## 关键字: 减肥 #瘦小腿 #减脂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6981758813686861093  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第十三天，今天也是励志前行的一天！  
## 关键字: 减脂 #自律 #减肥 #彭于晏   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7028505747138858253  
 # 标题: 腰部赘肉很难看 一招练下去  
## 关键字: 居家锻炼 #减肥 #瘦身 #运动 #瘦腰  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的身材是这样的吗腰部赘肉总是减不掉想要快速甩掉赘肉跟我一起练起来反转站试试让右腿向后撤一大步骨盆调料吸气手臂上举 呼气反转两手下压好吸气还原双手向上呼气反转就这样一呼一吸为一次十次为一组做三组注意有四个细节特别重要第一膝关节不要内扣第二后面的腿要蹬直好第三骨盆调正不要摇摆 第四两肩要后展下沉好每天一首歌的时间让你轻松拥有蚂蚁腰还想瘦哪里评论区留言告诉   
  
https://www.douyin.com/video/7001394822250548511  
 # 标题: 一招告别妈妈臀  
## 关键字: 妈妈臀 #臀部训练 #运动 #体态纠正  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的臀部是这样的吗解决妈妈臀其实很简单提肿蹲练起来首先呼气深蹲双手向前注意膝关节不超过脚尖吸气起移双手后推脚跟抬起这样反复一上一下为一次十次为一组练三组每天一首歌的时间和这样的臀部说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6999941919618993421  
 # 标题: 鸟王蹲 简单动作减全身  
## 关键字: 瘦身 #减肥 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 不跑不跳简单动作就能瘦全身仰望蹲练起来双脚打开两肩宽呼气时下蹲双手肘交叠小臂竖起吸气时起身双手背于体后就这样一上一下为一次十次为一组练三组每天一首歌的时间让你拥有少女身材还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6968038750966353189  
 # 标题: 十五天减重计划第一天 视频最后食谱和动作 一起来打卡 主动私信大家的都是骗子 谨防被骗  
## 关键字: 自律  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7006141901145476366  
 # 标题: 相别日渐长，师恩永难忘。祝所有老师节日快乐！  
## 关键字: 教师节 #老师您好 #老师原来是这样   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6997336486475549960  
 # 标题: 拜拜肉 这样减 肉拜拜  
## 关键字: 拜拜肉#赘肉 #减肥 #瘦身  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的手臂是这样子的吗瘦手臂其实很简单像拧毛巾一样练起来手臂平展于两侧让双手像拧毛巾一样左右拧转每次练习五分钟每天一首歌的时间和这样的手臂说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7019598344645283102  
 # 标题: 臀部凹陷下垂，简单动作轻松搞定  
## 关键字: 臀部凹陷 #妈妈臀 #臀部训练 #运动 #产后  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 臀部凹陷妈妈臀你的臀部是这样的吗跟我一起练起来四肢着地双腿并拢前脚掌蹬地先让左腿呢弯曲向上蹬然后一上一下为一次二十次为一组做三组换另一只腿做同样练习每天一首歌的时间和臀部凹陷说再见还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6972494924159733000  
 # 标题: 十五天减肥计划第十三天 今日回答评论区问题  
## 关键字: 减肥 #打卡 #减脂 #自律  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 身高幺六四体重幺五五代谢慢吃点就发胖怎么办这是缺乏运动导致的动作加倍动起来肚子很大是否用同样的茶和同样的动作是同样的加油有同学说还想让我出还我胖胖去会有的像今天动作和师傅今天去打卡第十三天   
  
https://www.douyin.com/video/6996966274563591455  
 # 标题: 这个动作出自哪里有同学知道吗？一起来瘦腰  
## 关键字: 瘦腰 #瘦身 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 模仿动物也能瘦你相信吗学学小鹿一招瘦成小妖精首先做出鹿角的手势双手向右侧伸展左脚向前跨出脚尖向外展双手带动身体向右侧来充分的伸展然后换另一侧做同样的练习 这样一左一右为一次重复二十次每天一首歌的时间让你瘦成小鹿腰还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6982886614519401736  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第十六天，今天吃点啥？！  
## 关键字: 减脂 #自律 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 荞麦面认真吃啊饱腹感很强减肥的路上不能没有他呀上本期动作合适不   
  
https://www.douyin.com/video/6994377244324023582  
 # 标题:   
## 关键字: 天鹅颈 #瘦身 #减肥 天鹅颈很简单靠墙就搞定啦  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7000677878539078920  
 # 标题: 瘦腿其实很简单，减腿二式练起来～  
## 关键字: 瘦腿 #瘦腿最有效的动作 #纠正腿型 #减肥 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的大腿是这样的吗瘦大腿其实很简单减腿要是练起来首先呢让我们保持跪立让左脚向前跨出一步髋关节下沉双手扶膝盖 在这里保持一分钟然后俯身下压好把臀部向后拉把腿拉直吸气抬头呼气下压在这里保持一分钟每天一首歌的时间和这样的大腿说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7018489557939129631  
 # 标题: 后背肥厚这样练  
## 关键字: 后背 #圆肩驼背 #扣肩  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你以为后背厚是因为肉多吗错是因为含肩驼背导致的肩膀内扣顺便看起来像胖了十斤 想让背变饱满跟我一起做下面的动作首先呢双手呈点赞状伸向前上方然后呢屈两肘向后夹让两个肩胛骨夹紧这样一上一下为一次二十次为一组做三组每天一首歌的时间和这样的体型说再见还想说哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6988411829462551844  
 # 标题: 想瘦大腿很简单，啄啄风市  
## 关键字: 瘦腿 #瘦身 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6976902933774355743  
 # 标题:   
## 关键字: 减肥 21天元气瘦身计划，第一轮没赶上的同学，第二轮一起来 #自律 #减脂期 #吃瘦不饿瘦   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7021435143491505444  
 # 标题: 圆肩驼背看上去像胖了十斤，跟我一起古法训练  
## 关键字: #驼背 #八段锦 #养生八段锦 #圆肩驼背   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法体能训练八段紧第四段跟我一起练双腿打开成马步双手下按于腹前吸气让拇指带动手臂外旋让两肩胛骨夹紧同时把腿蹬直看左手呼气还原换另一侧做同样练习这样一左一右为一次做六到九次 郁闷   
  
https://www.douyin.com/video/6993637503597038884  
 # 标题: 腹直肌分离 一个扫把搞定它  
## 关键字: 腹直肌分离 #产后 #瘦身 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7004391223171599624  
 # 标题: 想要瘦脸这样拉  
## 关键字: 瘦脸 #瘦身 #瘦脸操 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的脸型是这样的吗瘦脸其实很简单让两指按在嘴角的外侧做呜呜的发声同时双手反方向提拉这样十次为一组练三组每天一首歌的时间让你拥有小 v 脸还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6979547368957938952  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第七天，回答评论区问题  
## 关键字: 减脂 #减肥 #自律   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6971743308963925262  
 # 标题: 十五天减重计划第十一天 经历躺平期 两个人体重下降趋势明显  
## 关键字: 减肥 #自律 #打卡 #减脂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天是打卡第十一天大磊和小文经历了躺平期已经成功度过了内心对于减肥的抗拒下面是体重对比图躺平的你站起来了吗来上今天的动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/7002535376187411748  
 # 标题: 不跑不跳轻松瘦肚子～  
## 关键字: 瘦肚子 #腹式呼吸 #运动 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 瘦肚子最快的方法就是腹式呼吸法不跑不跳不伤膝盖轻松甩掉大肚腩细节很重要让我们吸气的时候用五秒小腹向外去扩张呼气的时候用十秒小腹向内收就这样十次为一组三组练习起来每天一首歌的时间和这样的大肚腩说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7009216848583462151  
 # 标题: 你有斜方肌吗？一起练起来  
## 关键字: 斜方肌 #肩宽背厚 #体态纠正   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7013660824610901279  
 # 标题: 小腿外翻、X型腿你有吗？  
## 关键字: 体态纠正 #腿型矫正 #x型腿   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 看过来如何判断自己是不是 x 型腿我们一起来做一个简单的测试当你双腿并拢自然站立时如果两个膝关节可以碰在一起但是脚踝之间的距离在三到五厘米那就极有可能是 x 型腿了 改善 s 型腿战士弓马步转换跟我一起练起来首先呢双脚打开两肩宽先让左脚脚尖外展带动左大腿外旋然后髋关节下沉左腿弯曲 转到另一侧做同样的练习这样一左一右为一次十次为一组做三组每天一首歌的时间和这样的 x 型腿说再见还有什么问题评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7013663306405694756  
 # 标题: 腿粗毁所有，跟我一起告别腿粗，提前祝大家十一愉快！  
## 关键字: 瘦腿 #减肥 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7013659116136664334  
 # 标题: 拜拜肉、手臂粗壮招财猫式练起来  
## 关键字: 瘦手臂 #拜拜肉 #减肥 #瘦身   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6998450961312435463  
 # 标题: 腋下大包这样捏 还想瘦哪里 评论区告诉我！  
## 关键字: 副乳没了 #减肥 #瘦身  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 把手举起来你的腋窝是凸的还是凹的腋下大包很难看一招搞定他你左手叉腰右手去掐揉腋窝三到五分钟然后换另一侧同样的练习记住一定不要拆每天一首歌的时间和这样的腋下大包说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7000314697673084191  
 # 标题: 圆肩驼背没气质，一招教你变挺拔！  
## 关键字: 圆肩驼背 #体态纠正 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 圆肩驼背没气质一招教你变挺拔双手扶按于体前侧吸气时以拇指带动手臂外旋两肩胛骨向后夹紧眼睛看右手呼气时还原再次练习眼睛看左手就这样一左一右为一次十次为一组练三组每天一首歌的时间和圆肩驼背说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7005133578531081479  
 # 标题: 下犬式轻松get漫画腿  
## 关键字: 瘦腿 #漫画腿 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6967588249560812808  
 # 标题: 十五天科学减肥计划，你要一起吗？评论区留下身高体重一起来打卡  
## 关键字: 减肥 #逆袭 #代餐 #打卡 #自律  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6969893765146283272  
 # 标题: 十五天减肥计划第七天平台期怎么破 教大家还我漂漂拳二式  
## 关键字: 减脂 #瘦身 #平台期 #自律 #健身打卡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6985113221103471908  
 # 标题: 继上次发过大风车手后各位同学争先比赛，终于“撕葱”同学 学废了…..  
## 关键字: 跳舞 #搞笑  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7003644727434169614  
 # 标题: 瘦手臂这样转～  
## 关键字: 拜拜肉 #瘦手臂 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 瘦手臂其实很简单大风车式练起来双手平展于两侧让右手向下向左向上来画弧左手从上向右向下来画弧就这样双手交替反复练习起来每天一首歌的时间让你和这样的手臂说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6977204977991208222  
 # 标题:   
## 关键字: 减肥21天元气瘦身计划第一天，前三天的食谱和动作在视频最后记得截图保存哦 #减脂 #吃瘦不饿瘦 #自律   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6972858566189387039  
 # 标题: 十五天减肥计划第十四天 还有一天时间 大家来评判 大磊和小雯看上去瘦了吗？  
## 关键字: 减肥 #自律 #减脂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 壮士请留步上称英雄不问出处胖子不问私处明日再称吧可以但是锻炼不能停左半步右半步吸气双手向上摸两手呼气下蹲双手背掌心反复练习吸气向上呼气向下 来上今天动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/7010700902692621581  
 # 标题: 肌肉腿练练这一招  
## 关键字: 肌肉腿 #瘦腿 #瘦小腿 #运动 #瑜伽  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6992146369314065700  
 # 标题:   
## 关键字: 肩宽 #背厚 一招练下去 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 肩宽背厚没气质你的背是这样子的吗宝贝其实很简单点赞宝贝是练起来首先呢让我们双手握拳来点赞两手固定不动两肩后展下沉好小臂向外充分的伸展每次五到十分钟每天一首歌的时间和这样的后背说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6993262201297472781  
 # 标题:   
## 关键字: 富贵包 #体态 #减肥 消除富贵包 雏鸭式练起来@抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7009950879042243853  
 # 标题: 头发护理这样梳  
## 关键字: 头发护理 #头皮护理 #头发 #涨知识  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7006238637117492517  
 # 标题: 你有“游泳圈”吗？瘦肚子其实很简单  
## 关键字: 瘦肚子 #肚子大 #瘦身 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 睡前玩手机轻松瘦肚子 看地拔葱式每天一首歌的时间让你玩着手机和这样的肚子说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6975005481135770910  
 # 标题: 十五天减肥食谱合集记得截图或保存  
## 关键字: 减肥 #代餐 #食谱   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6997716603232095495  
 # 标题: 减小肚子很简单，这样蹲  
## 关键字: 瘦肚子 #瘦身 #减肥 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你有小肚子吗减小腹其实很简单有一个可爱的蛙式练起来首先让我们蹲着让脚跟相对脚尖向两侧展开双手扶在脚的前侧好吸气的时候臀向上把腿伸直呼气蹲下来这样反复 练习五十次每天一首歌的时间和这样的小肚子说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7020726233646304542  
 # 标题: 古法体能训练——八段锦第二段  
## 关键字: 八段锦 #中国传统文化 #运动 #减脂   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法体能训练八段紧第二段跟我一起练并步抱拳左腿外开一步双手十字交叉于胸前左手外推右手回拉看左手把右手打开并步抱拳右侧同样练习 这样一左一右为一次重复六到九次跟我一起练起来   
  
https://www.douyin.com/video/6971002284201331982  
 # 标题: 十五天减肥计划第九天 大磊进入躺平期 为摆脱大码男装重新振作精神  
## 关键字: 减肥 #大码搭配 #健康 #自律 #减脂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 减肥打卡第九天大磊的体重已选择躺平大磊看到自己的体重后人也选择了躺平你还想不想摆脱大码服装店大磊都站起来了你呢来上今天的动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/7018112942897925389  
 # 标题: 你玩过踢毽子吗？童年回忆轻松瘦腰👏  
## 关键字: 减肥 #瘦身 #逆袭 #童年 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7022935836840758535  
 # 标题: 八段锦第八段 一起来评论区打卡  
## 关键字: 减肥 #瘦身 #体能训练 #八段锦  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法体能训练跟我一起练双脚打开与肩宽先让右手拇指内扣手指依次压住拇指双手于背后左手抓握右手腕手臂伸直吸气提脚跟呼气让脚跟自然下落产生震动这样做七遍   
  
https://www.douyin.com/video/6973230992333032717  
 # 标题: 十五天减肥计划第十五天 最后一天 你完成目标了吗？  
## 关键字: 减肥 #减脂 #自律  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7003275713319030029  
 # 标题: 懒人瘦腿秘籍请收好  
## 关键字: 瘦腿 #减肥 #瘦身  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的小腿是这样的吗瘦小腿其实很简单首先让我们找到一个支撑点双手推住他左腿向后伸展脚尖指向正前侧把前面的右腿慢慢的弯曲感受后腿的拉伸一分钟反复做三组每天一首歌的时间和这样的小腿说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7008477190438374669  
 # 标题: 早晨运动 燃脂双倍  
## 关键字: 减肥 #瘦身操 #一起来锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 早起运动快速甩掉赘肉达到双倍燃脂效果跟我一起来首先双脚打开与肩同宽吸气双手向后推同时提脚跟呼气阵脚哼双手臂弯曲爆发用力 这样九次为一组一共做三组早上一首歌的时间让你活力一整天还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6970663892322094350  
 # 标题: 十五天减肥计划第八天 你剪了多少 评论区告诉我  
## 关键字: 减肥 #自律 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7005503197309586725  
 # 标题:   
## 关键字: 瘦身 #瘦腿 #躺着瘦 你是不是想瘦，但是手却离不开手机，快来试试这个动作！玩着手机也能瘦腿！  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6971379744625413407  
 # 标题: 十五天减肥计划第十天 比你优秀的人比你还努力 让自己努力变得更优秀  
## 关键字: 减肥 #健康 #自律  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 没有办法控制事情太多可是如果我规定我自己四分钟我做了五分钟我说哎我不行我放弃了那这个就是你的问题了因为你自己都没办法控制你自己那你怎么能够控制外界那些不定位置的东西 在花一样的年纪你却活成了多肉为了回到我们曾经的花样年华来上今天的动作和师傅今天是打卡第十天   
  
https://www.douyin.com/video/7012913009488104712  
 # 标题: 圆肩驼背没气质这样做  
## 关键字: 圆肩驼背#孩子 #运动   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6974286740689308941  
 # 标题: 还我漂漂拳动作合集，一起练起来会变更漂漂  
## 关键字: 变美 #运动 #减肥 #减脂 #居家锻炼  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 大家要的还我漂漂拳动作二级来喽还我漂漂拳第一式来一起练习起来左脚开半步右脚开半步来到马步两手抱拳先把重心右移踢左腿双手向前冲啊回来再左移双手向前冲反复练习漂漂拳第二式我们一起练习 左半步右半步来到马步双手抱拳左跳跳右跳跳反复练习一左一右为一次练习五分钟还我漂漂拳第三式来左半步右半步 吸气双手向上去摸两肘呼气下蹲双手推膝就这样反复练习吸气向上呼气向下配合呼吸吸气呼气一上一下每一次练习五分钟   
  
https://www.douyin.com/video/7022097472667290917  
 # 标题: 全身燃脂八段锦第六段 评论区一起来打卡  
## 关键字: 八段锦 #减肥 #中国传统文化  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法体能训练八段锦第六段跟我一起练双腿并拢吸气双手经两侧至头顶掌心向下呼气双手下压至胸前转掌心向上双手经内侧穿插于体后沿着腰部腿部向后伸展一直到足跟双手压住脚背背伸展眼睛向前看 好吸气起手臂带动身体起来这是一个循环一共练六到九遍 啊啊   
  
https://www.douyin.com/video/7016634580182650125  
 # 标题: 腿粗这样练起来  
## 关键字: 瘦腿 #减肥 #体态纠正  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 有个动作很瘦腿你能做到吗一起来挑战一下重心放于右脚抬左脚搭于右膝盖上臀部后坐双手合掌顶住下巴保持三到五个呼吸注意背要伸展换另一只腿做同样练习每天一首歌的时间和这样的腿型说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7013282959952301325  
 # 标题: 你有富贵包吗？  
## 关键字: 富贵包 #体态纠正 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你有富贵包吗消除富贵包其实很简单毛巾是练起来把一条毛巾就这样搭在我们富贵包的位置双手握住两端来回搓动两三分钟 第二式呢我们双手握住两端来肘肩向后夹让我们的毛巾啊要远离后颈部好吸气向上呼气向下就这样屈伸练习二十个为一组做三每天一首歌的时间和这样的富贵包说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7022560595018796301  
 # 标题: 居家锻炼必备八段锦  
## 关键字: 减肥 #运动 #八段锦 #瘦身  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 八段紧闭七段跟我一起练双腿打开成马步下蹲双手握拳于两肋首先让左拳冲出向体前侧眼睛怒视左手然后把手掌打开拇指向下手掌内旋让手指依次握住拇指收回来 换另一侧做同样练习这样一左一右为一次做六到九次跟我一起练起来   
  
https://www.douyin.com/video/7027016962337180942  
 # 标题: 颈部线条决定气质高低，想要拥有好气质跟我一起练起来  
## 关键字: 天鹅颈 #颈纹 #瘦身 #气质 #气质女神  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6995860055446850853  
 # 标题:   
## 关键字: 高低肩 #体态纠正 高低肩这样做  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你有高低肩吗消除高低肩其实很简单我们以左侧肩高为例把左腿伸直左手扶住右膝盖右手臂举起向上然后倒向左侧来伸展身体稍微向左侧扭转一点点保持六十秒钟重复四组每天一首歌的时间和这样的高低肩说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6982127293615377677  
 # 标题: 想要shou手臂肚子的同学练起来， @抖音小助手大风车吱呀吱悠悠的转～  
## 关键字: 舞蹈 #减肥 #运动   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6968405192245038344  
 # 标题: 十五天减重计划第二天 评论区留下你的问题 明天为大家解答  
## 关键字: 逆袭 #减肥 主动私信大家的都是骗子 谨防被骗⚠️  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天是打卡第二天特意给两位同学定制了小茶方超重男孩大磊原体重一百七十四微胖女孩小文原体重一百四十经过昨天一天的食谱大磊掉了一点五小文掉了一点一他们看到自己的体重开心的就像一个两百的胖子哈哈哈来看今天的食谱   
  
https://www.douyin.com/video/7018868070907186445  
 # 标题: 老人摔倒你扶不扶？祝天下父母重阳节安康  
## 关键字: 老人 #老人摔倒 #扶不扶 #重阳节  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 老人摔倒没人扶怎么办重阳节关爱父母常练这个动作让父母走路安安稳稳 首先呢坐稳单腿练习先练左腿把左腿伸直向前蹬脚尖向回勾注意用大腿的肌肉来启动呼气回落就这样一屈一伸为一次十次为一组做三组然后换另一只腿做同样练习如果觉得力量太轻了可以在小腿上绑上一瓶矿泉水作为负重祝天下父母重阳节快乐   
  
https://www.douyin.com/video/6972121758946086180  
 # 标题: 十五天减肥计划十二天 还我漂漂拳第三式 练起来  
## 关键字: 减脂操 #减肥 #减脂 #打卡  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 最后阶段一起练起来还我漂漂拳第三式来左半步右半步吸气双手向上去摸两肘呼气下蹲双手推膝就这样反复练习吸气向上呼气向下配合呼吸吸气 呼气一上一下为一次练习五分钟抓紧练习起来来上今天动作和食谱今天是打卡第十二天   
  
https://www.douyin.com/video/6998827507122326792  
 # 标题: 坐着就可以锻炼的动作，练起来～  
## 关键字: 瘦腰 #瘦身 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 坐着就能瘦腰你相信吗椅子扭转式练起来首先找一个合适的椅子让我们把左脚先搭在右腿膝盖上小腿与地面平行右手去扶住左膝盖左手向前伸好吸气手臂向上去拉伸 呼气向左后方来扭转左手扶住椅背身体向左后方扭转在这里保持一分钟一左一右为一次做三组每天一首歌的时间让你瘦成小妖精还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7013655230575414558  
 # 标题: O型腿、腿型矫正这样做，祝大家十一快乐！  
## 关键字: o型腿 #腿型矫正 #腿 #一起来锻炼   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6984002354983046436  
 # 标题: 21天元气瘦身计划第十九天，大风车解析版来了！肚子和胳膊一起练起来！  
## 关键字: 减脂 #自律 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 最后三天冲刺阶段应广大米粉们的需求大风车解析板来了双脚打开与肩宽两手侧平举先右手从下经左侧向上 然后左手从上经右侧向下慢慢加速循环转动腰随手动转上半分钟到一分钟收的时候慢慢减速双手回到侧平局转完收工大风车能练胳膊减肚子你会转了吗来上动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/7020309358722567437  
 # 标题: 古法体能训练——八段锦第一段  
## 关键字: 八段锦 #中国传统文化 #运动 #体能训练 #减脂   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6999564216415948068  
 # 标题: 脚腕粗、萝卜腿这样练  
## 关键字: 脚脖子细 #减肥 #瘦身 #纠正腿型  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的脚脖子是这样的吗瘦脚腕其实很简单我们来到左脚展踝式练起来首先左腿打开四十五度角右腿也打开四十五度角双腿来到跺脚式脚尖向回勾好在这个状态下让你的双脚坐绷 勾的动作好这样十次为一组三组练习每天一首歌的时间和这样的脚脖子说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6969164539573128456  
 # 标题: 十五天减肥计第四天 今日get新动作 记得一起做起来  
## 关键字: 减肥 #减脂 #自律即自由  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7011438668099489061  
 # 标题: 瘦肚子这么推  
## 关键字: 瘦肚子 #减肥 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7008821041120152862  
 # 标题: 月月不适 给女生的礼物 艾你一辈子  
## 关键字: 按摩仪 #大姨妈   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7034075627707747615  
 # 标题: 保护手腕四方勾手练起来  
## 关键字: 瑜伽 #手腕 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6975848268693589279  
 # 标题: 酷夏必备的酸梅汤来啦 酸甜清凉又解暑  
## 关键字: 美食趣胃计划 #夏日饮品 #酸梅汤 #夏天  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
   
  
https://www.douyin.com/video/7001044149508033799  
 # 标题: 励志路上加点料  
## 关键字: 减脂餐 #减肥 #代餐 #健康食品   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6995111420337687821  
 # 标题: 这样做轻松收获蚂蚁腰  
## 关键字: 瘦腰 #瘦身 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 腰部赘肉很难减一招减成小妖精双脚打开两肩宽手臂平举在两侧用右手画弧去摸左脚然后起身左手摸右脚这样反复一左一右为一次十次为一组一共练习六组每天一首歌的时间和腰上的赘肉说再见还想减哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7021088110440205604  
 # 标题: 古法体能训练—八段锦第三段  
## 关键字: 八段锦 #中国传统文化 #运动  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 古法体能训练八段锦第三段跟我一起练双腿打开成马步双手抱于小腹前吸气左手上推右手下按同时把腿蹬直呼气还原 再次吸气右手上推左手下按呼气还原这样一左一右为一次重复六到九次跟我一起练起来   
  
https://www.douyin.com/video/6996223422942481701  
 # 标题: 「鼠标腕」严重拉低了手腕的美感，改善「手腕」速来试试这招吧！  
## 关键字: 改善#鼠标腕 #鼠标 #鼠标  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的手腕是这样的吗消除鼠标腕其实很简单勾手四式练起来第一式双手向下第二式双手向上第三式双手向内第四式双手向外四式为一组重复四组每天一首歌的时间和这样的鼠标腕说再见还想改善哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6969519070043573512  
 # 标题: 十五天减肥计划第五天 动吃结合 你跟上了吗？  
## 关键字: 减脂 #减肥 #自律 #健康  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 今天是减肉肉打卡第五天有很多同学啊比较心急我们在打卡过程中啊不要让健康缩了水有同学两天掉了三有同学三天掉了一来看看这次跟我减的两位同学过去他们是这样的嗯这样的现在他们是这样的这样的 动吃结合有三大原则有效快还要安全健康来上今天动作和食谱   
  
https://www.douyin.com/video/6991026891952033055  
 # 标题: 瘦手臂招财猫式练起来  
## 关键字: 减肥 #瘦手臂  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的手臂是这样子的吗瘦手臂其实很简单招财猫式练起来双手打开肘与肩平大小臂之间成九十度角双手握拳做上下摆动五道 十分钟注意肘尖一定要平展每天一首歌的时间和这样的手臂说再见还想瘦哪里评论区留言告诉   
  
https://www.douyin.com/video/7013659834331467045  
 # 标题: 梨形身材、假胯宽这样练  
## 关键字: 假胯宽 #梨形身材 #减肥   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6968759058115366174  
 # 标题: 十五天减肥计划第三天 今天你打卡了吗 有问题的同学可以在评论区留言  
## 关键字: 减肥 #自律 #逆袭  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7004014498180910350  
 # 标题: 肚子大，猫式练起来！  
## 关键字: 减肚子 #瘦肚子 #瘦身 #减肥  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 你的肚子是这样的吗瘦肚子其实很简单猫式练起来让我们来到地面上双手扶地双膝跪地双脚打开与肩同宽吸气时抬头好呼气时低头背部向上拱起像猫伸懒腰一样就这样反复练习吸气向上好呼气向下 反复练习三到五分钟每天一首歌的时间和这样的肚子说再见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/7021826477079547144  
 # 标题: 居家运动必备技能  
## 关键字: 八段锦 #运动 #减肥 #逆袭  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/6988423112840711438  
 # 标题: 练出锁骨很简单，画圆就好了  
## 关键字: 锁骨 #瘦 #美 #脖子   
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 想要拥有明星同款锁骨其实很简单画圆就好了双手握拳直臂点赞同步画圆三十圈为一组练三组每天一首歌的时间让你的锁骨肉眼可见还想瘦哪里评论区留言告诉我   
  
https://www.douyin.com/video/6969842955603512584  
 # 标题: 十五天减肥计划第六天 别老说自己是吃货 会吃才不会闯祸  
## 关键字: 减肥 #食谱 #瘦 #健康 #健康科普  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7017382126790233374  
 # 标题: 简单动作告别大肚腩  
## 关键字: 瘦肚子 #瘦身 #减肥 #逆袭  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7025946086397234445  
 # 标题: 再见我的拜拜肉  
## 关键字: 手臂 #瘦身 #拜拜肉  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 未找到视频ASR文本   
  
https://www.douyin.com/video/7002165552399617287  
 # 标题: 瘦脸找颊车  
## 关键字: 干货 #瘦脸 #打造小v脸 #减肥 #圆脸  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 视频ASR文本:  
 去年在电视节目里面分享的瘦脸方法很多同学反应坚持下来都非常有效每天三分钟的时间让你拥有小 v 脸让我们咬紧牙关两侧凸起的地方就是颊车 两手的拇指点住颊车让他酸酸胀胀的感觉放松下来然后是揉最后是拍每个手法一分钟的时间还想瘦哪里评论区留言告诉我