



链滴

拉伸跨部，健身 动图

作者: [HaujetZhao](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1623125196470>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

视频来源:

<https://www.bilibili.com/video/BV1gV411471Q>

为了方便浏览查阅其中的动作，特将各个重要的动作按时间顺序制作成了 Gif。

热身：开合跳，30 秒



热身：高抬腿，30 秒



拉伸开始:







