

天气越来越暖和

衣服也穿得越来越薄

突然发现自己背厚了、肩圆了

整个人看起来没什么精神

有什么方法可以缓解吗？

别着急

今天给您分享两个动作

帮你锻炼肩背

赶快学起来吧~

张维维

全国排舞国家级教练员

扩胸塑形操



1、右脚向右侧迈一步，同时两手臂像拉弓箭一样，从胸前展开，左手斜上举，右手斜下举，然后收回；

2、反方向再做一次。

【运动小贴士】

注意手臂展开的时候，要稍微向内旋并充分伸直，不要过度用力前伸。

转自：CCTV生活圈

来源：经视健康家