



不管是在一些粉丝拍的生图，或者说是一些没有美颜的通告活动中，我们都可以发现杨超越不管是颜值还是身材都非常完美，虽然很多人说杨超越凭颜值出道，但是我们不得不服气，长得好看也是一种能力之一呀。而且杨超越不仅长得好看，甚至还拥有一双筷子腿，168的身高却只有100斤，身材非常的标准。尤其是当她穿上小短裙的时候一双美腿尽显无疑，不得不说杨超越就是一枚行走的腿精，一双筷子腿迷倒万千宅男，这样练习你也可以。



杨超越168的身高100斤的体重，标准身材的背后，藏着一双大长腿。今天便教大家几组比较简单的瑜伽体式，只要大家坚持练习，相信你一定会收获一个非常完美的身材。关键是能够打磨一双优秀的大长腿。

1. 幻椅式



这一瑜伽动作可以随时随地的完成，对于久坐的上班族来说可以很好的放松，并且可以有效的拉伸腿部肌肉。我们首先要山式站立在垫面上，放松身体，在吸气的同时感受脊柱的延展，呼气的同时将我们的上半身慢慢向下弯曲，尽量让双手可以触碰到垫面，坚持5-8个呼吸之后恢复原始动作即可。

3. 下犬式

悟行瑜伽垫

满足你对瑜伽垫的所有幻想



01 环保材质



02 亲肤防滑



03 隔汗排湿



04 缓冲抓地