

别再说自己斜方肌发达了，

那其实是不良体态导致的溜肩.....

戳视频，跟着桑桑教练一起做~

轻松拥有衣架肩！

视频末尾有笔记，记得截图保存哦

关注丁香医生视频号，get 更多清单小知识！

每天佛系动一动，轻松 get 好身材

还想知道

「如何有效燃脂」等

更多生活健康小知识吗？

快来丁香医生视频号看看吧！