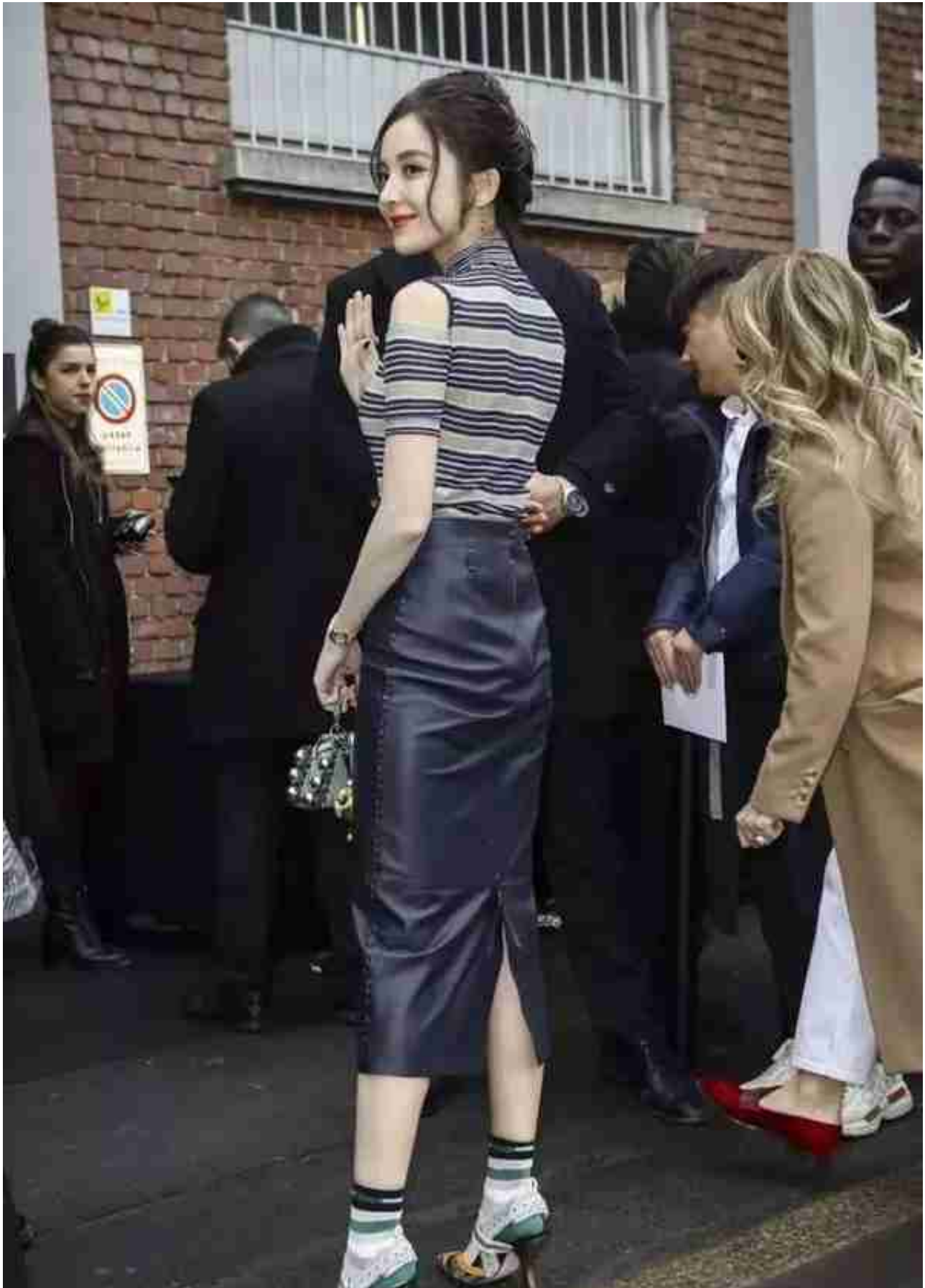


胸平还能将上衣穿出时尚感，屁股要是扁了，基本上就告别“好身材”这个词了。





娜扎因为臀部干瘪，本该鼓起来的地方没鼓起来，皮裙就空了一块，还空出了褶子



巨臀姐金·卡戴珊

丰臀医美发达，也就表示...欧美也有很多瘪屁股，并不是人们认为的“欧美人天生翘臀，亚洲人天生屁股瘪”。确实欧美人翘臀很多，也确实和基因有关，但更多还是得益于他们盛行的翘臀审美。随着近年来“蜜桃臀”“微笑臀”以及全民健身的大流行，亚洲人开始热爱翘臀，练臀的人也逐渐多了起来。



有着傲人翘臀的NBA记者宫河麻耶

就因为臀型实在太翘了而被誉为「日本第一美尻」，据说还因此被日本乐天签下做模特。在看过她的INS后觉得，这肯定练了不止三五年啊！

感受一下：







↑ 这位已到中年的女士就在她的带领下，经过3个月时间，将原本有些下垂的臀部练得紧致了些，臀线提升了，整个人都显得比以前挺拔了~

眼下正是穿清凉好看衣服的季节，健身房走起来呀！

ps：推荐练臀No.1项目：负重深蹲

视频加载中...

[xss_clean][xss_clean]

以及居家适用练臀项目：臀桥

