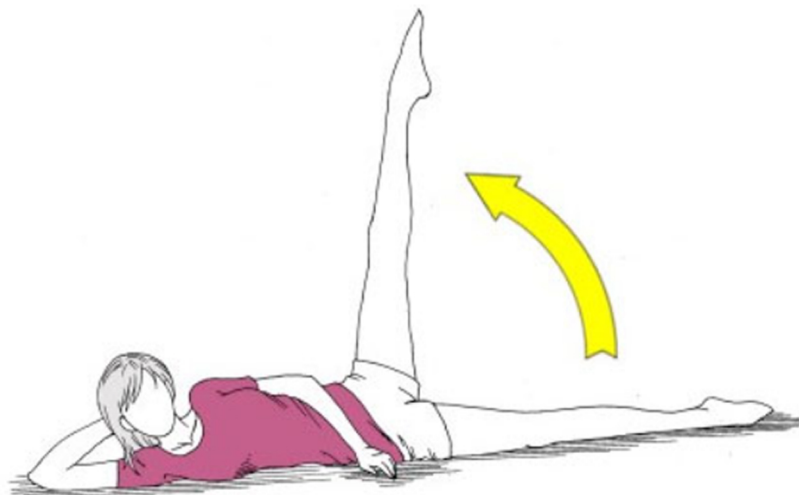


## 双侧侧卧抬腿



### 动作指导

- 1、侧卧，下方腿微微向前弯曲；
- 2、在这个基础上，上方腿做上抬和下落，保持髋关节稳定；
- 3、不要让腿下落到地板上，抬腿和落腿之间的范围非常小。

### 训练目的

- 1、经常锻炼臀中肌可以强化骨盆稳定；
- 2、改善骨盆侧倾，假胯髁，重塑下肢线条，重现大长腿。

### 训练频率