

腹式呼吸法



动作指导

- 1、仰卧平躺于平整的地面或者床上，屈膝，枕着枕头，并放一个枕头在膝盖下方进行支撑；
- 2、用鼻子慢慢地吸气，腹部向外发力推手，而此时放在胸部的一侧手尽量保持静止；
- 3、收紧腹部肌肉，在呼气的时候腹部向内收缩，此时放在胸部上方的手仍然尽量使它保持静止。

训练目的

腹式呼吸可激活核心，强化腹内压，稳定腰椎、骨盆，改善腰椎前倾、腹肌分离、腰痛等问题。

训练频率