

退阶-跪式平板支撑



动作指导

- 1、俯卧，屈膝双脚交叉，膝、肘关节支撑，上臂垂直地面；
- 2、保持肩、髋、膝在一条直线上，保持腹部收紧。

训练目的

- 1、平板支撑可有效强化腹部肌群；
- 2、稳定腹压、骨盆、脊柱，改善腹肌松弛下垂、腹肌分离、骨盆前倾、腰痛等问题。

训练频率