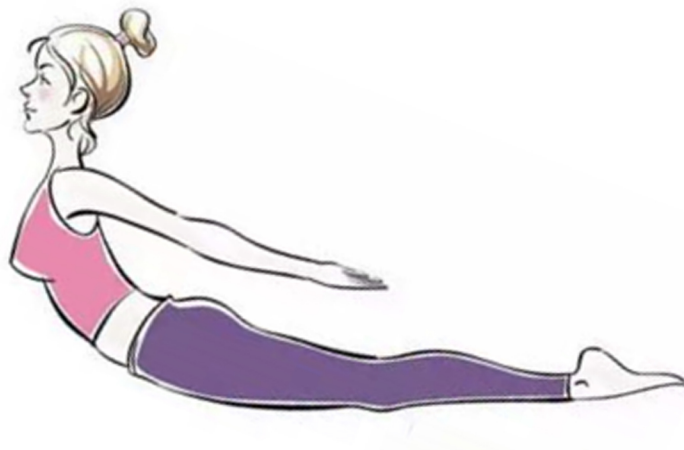


## 小燕飞



### 动作指导

- 1、首先在床上，取俯卧位，脸部朝下；
- 2、双臂以肩关节为支撑点，轻轻抬起；
- 3、手臂向上的同时轻轻抬头，双肩向后向上收起。

### 训练目的

- 1、经常做局部上半身的背部小燕飞，可以改善圆肩驼背头前倾的不良姿势；
- 2、改善颈肩疼痛，腰痛，提升背部线条美，让背部变得更薄，提升气质。

### 训练频率