



动作指导

- 1、双手垂直在肩膀下方，膝盖垂直在臀部下；
- 2、腹部收紧，保持背部和骨盆稳定，使你的右臂向前伸，左腿向后伸，伸出的手臂和腿保持水平；
- 3、返回起始位置，将手和膝盖放在地板上，在另一侧重复动作，这是一次动作。

训练目的

- 1、四足运动有效强化腹部肌群，背部肌群，稳定腹压、骨盆、脊柱；
- 2、改善腹肌松弛下垂、腹肌分离、骨盆前倾、腰痛等问题；
- 3、同时四足运动也改善圆肩、驼背、头前倾等问题。

训练频率