



左右侧俯卧支撑
(腹直肌、腹内斜肌、腹横肌)

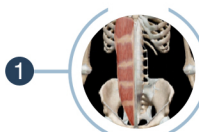


左右侧侧卧髋外展
(臀中肌、腰方肌)

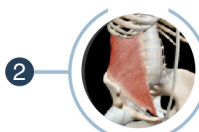


左右侧仰卧骨盆上抬
(竖脊肌、多裂肌、臀大肌)

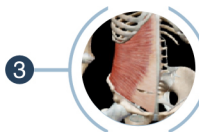
左右侧俯卧支撑-医学解读



腹直肌，是腹前壁最前方的一块肌，腹直肌在维持身体直立方面也起到非常重要的作用。腹直肌力量减弱时，本来前倾的骨盆向下倾斜，产生骨盆前倾。骨盆的过度前倾使得腰椎生理弯曲更向前凸，可导致腰痛，引发腹直肌分离、腹部松弛下垂、骨盆前倾，导致身体代偿，发生圆肩驼背等体态不良问题。



腹内、外斜肌，是腹部前方的两块肌肉，位于腹直肌外侧，腹横肌的浅面，和腹横肌在用力呼气时协同作用，压缩和保护腹内脏器，维持核心前方的稳定性。腹内、外斜肌力量减弱时，可导致腰椎前凸加重、腰痛、身体协调性差，腹部松弛下垂、骨盆前倾，导致身体代偿，发生圆肩驼背等体态不良问题。



腹横肌，位于腹肌的最深层，腹横肌收缩压缩腹腔内脏器和内容物，这有助于用力呼气时排出空气；协助排尿、排便和呕吐；能支持和稳定腰椎。腹横肌无力容易引发腰椎失稳，腰椎前凸，腰部疼痛等问题。