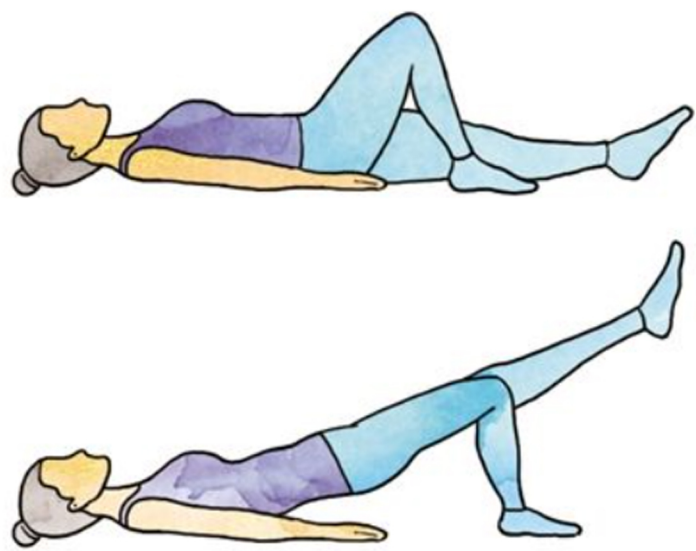


进阶-单腿臀桥训练



动作指导

- 1、双臂放在身体两侧；
- 2、在抬起髋部时，抬起腿与支撑腿保持在同一平面上，身体从肩部到膝盖是一条直线，可以翘起脚尖，以确保从脚跟处施力。

训练目的

- 1、经常做臀桥，会锻炼臀大肌，臀中肌和臀小肌，让臀部的线条更加饱满，有效改善形体；
- 2、臀桥动作是靠臀部的力量将身体撑起呈桥状，可以直接刺激臀大肌，提拉臀部的线条，让臀形更美，臀部更加紧俏；
- 3、臀桥运动能够改善形体，锻炼肌肉，缓解腰背疼痛，保持良好的体态。

训练频率