

## 双侧跪地式平板支撑



### 动作指导

- 1、身体侧卧，手臂屈肘支撑，上臂垂直地面，下肢屈膝，双脚并拢，肩髋膝在一条直线上；
- 2、抬起腰部进行支撑，腰腹保持收紧，身体保持直线不要歪曲。

### 训练目的

- 1、侧平板可以提高核心力量，稳定脊柱，改善腰痛、假胯髁、脊柱侧弯等；
- 2、同时可以重塑侧方线条，提高身体平衡。

### 训练频率