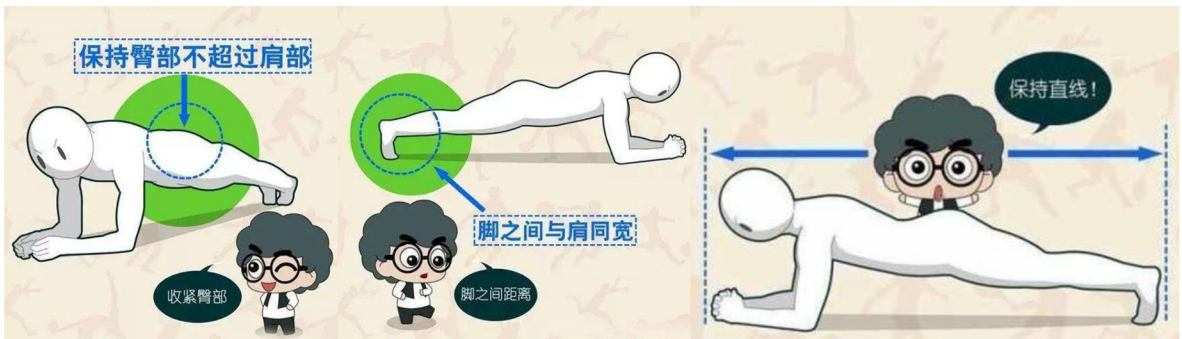


平板支撑



动作指导

- 1、全身保持一条直线；
- 2、肩、膝盖、脚跟保持一条直线；
- 3、肩肘垂直于地面。

训练目的

- 1、平板支撑可有效强化腹部肌群；
- 2、稳定腹压、骨盆、脊柱，改善腹肌松弛下垂、腹肌分离、骨盆前倾、腰痛等问题。

训练频率