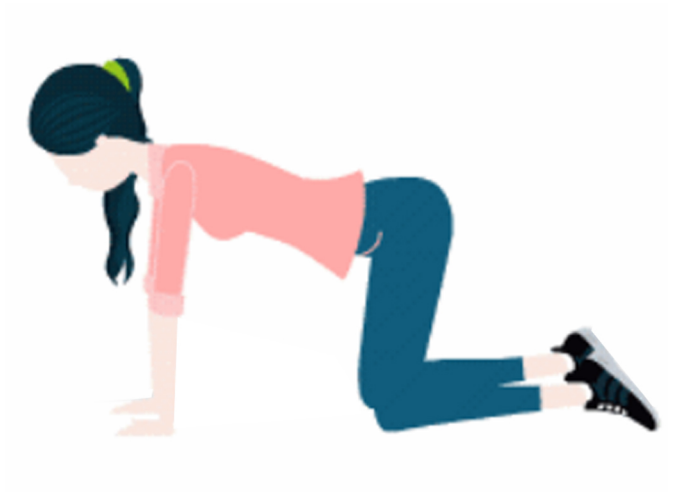


跪式收腹



动作指导	<div>1、四点跪姿，手臂和大腿垂直地面，脊椎自然放平；</div> <div>2、吸气，小腹自然放松；呼气时，用力将小腹向内收回；</div> <div>3、保持脊椎不动，只有腹部在活动，想象将肚脐拉向腰椎的感觉。</div>
训练目的	<div>腹式呼吸可激活核心，强化腹内压，稳定腰椎、骨盆，改善腰椎前倾、腹肌分离、腰痛等问题。</div>
训练频率	