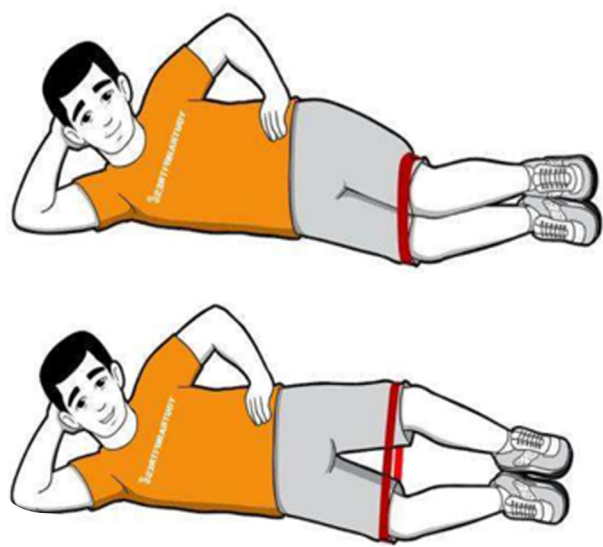


进阶-双侧蚌式训练



动作指导

- 1、肩、髋、踝一条直线侧卧于垫上，髋部垂直于垫面，在膝盖上加弹力带；
- 2、臀中肌发力将大腿向外旋同时膝关节打开。

训练目的

- 1、蚌式训练强化臀中肌，可以稳定骨盆，改善骨盆侧倾、假胯髁等；
- 2、蚌式训练还可以纠正不良姿态，塑造良好形体。

训练频率