

进阶-双侧平板支撑



动作指导

- 1、身体侧卧，手臂屈肘支撑，上臂垂直地面，双脚并拢，肩髋膝踝在一条直线上；
- 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