



动作指导

- 1、身体仰卧，两手放于身体两侧按住地板，脚在坐骨的正下方；
- 2、用臀部的力量，髋关节微微抬起，带动腰椎向上启动；
- 3、腰椎一节一节的放在地板上一直到尾骨，接触地板，保持呼吸；
- 4、吐气挺髋，髋关节慢慢抬高，不用到达顶峰，保持稳定，慢慢下沉。

训练目的

- 1、经常做臀桥，会锻炼臀大肌，臀中肌和臀小肌，让臀部的线条更加饱满，有效改善形体
- 2、臀桥动作是靠臀部的力量将身体撑起呈桥状，可以直接刺激臀大肌，提拉臀部的线条，让臀形更美，臀部更加紧俏
- 3、臀桥运动能够改善形体，锻炼肌肉，缓解腰背疼痛，保持良好的体态。

训练频率