



动作指导

- 1、四点跪位，大腿和手臂垂直地面，脊柱保持稳定；
- 2、臀肌发力将大腿向上抬，脚底朝天尽量往上踢。

训练目的

跪姿伸髋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。

训练频率