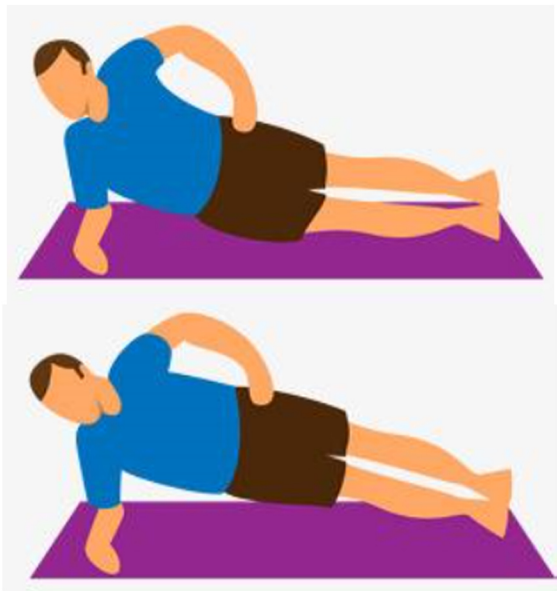


进阶-双侧动态平板支撑



动作指导

- 1、双腿叠放伸直，弯曲靠近地面一侧的手臂成90度，前臂撑地，手指朝前。
- 2、对侧手臂伸直放于体侧，手掌和前臂推地，髋部抬离地面，直到身体成一条直线。

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