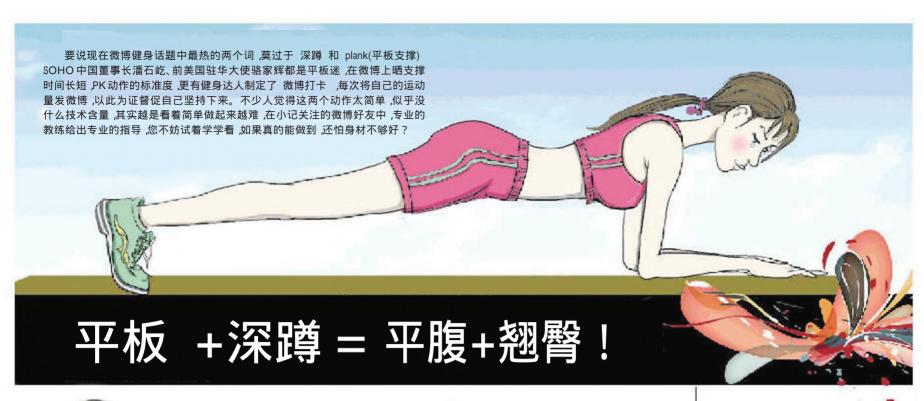
2014年3月14日 / 星期五 / 责任编辑 / 项 颖 / 于国涛



# 深蹲练翘臀

# 平板 平小腹

平板支撑其实是一种锻炼平衡 和腹部核心肌肉群的减肥动作。在 瑜伽中,平板支撑经常是拜日式的其 中一个动作,或是流瑜伽的一个连接 体式。同时,平板支撑也是普拉提运 动中一个经典动作。当然,你也可以 将平板式作为一个单独动作来练习。

平板可以有效的锻炼腹肌,被公 认为训练核心肌群最有效地方法之 一,每天坚持做可以让平坦的小腹重

1.俯卧于瑜伽垫上,前臂支撑在 垫子上,肩膀和肘关节垂直于地面 2.双脚趾踩地,身体离开地面,躯

干伸直(腰部不要出现塌陷),头部、肩 部、胯部和踝部保持在同一平面,腹 肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛 看向地面,保持均匀呼吸。

3.保持你的双眼看着你身前的地 面,注意不要抬起背后。你的身体 要一直保持从头到脚都在一条直线 上。

## 注意事项:

专业教练提醒大家,一定不要盲 目攀比训练时间:根据个人训练能力 来决定保持多久。平板支撑需保证 在腰部没有酸痛,而且能够保持正常 呼吸的情况下练习。

专业教练介绍说,深蹲训练能 够提高腿部及臀部肌肉力量及耐 力。深蹲锻炼价值最大的是蹲起 阶段,此阶段注意力集中在腿部, 腿部全部用力,同时呼气。头要抬 起,想象蹬腿用力使头能向上顶, 而不要先抬起臀部后直腰。整个 蹲起过程要保持重心稳定,脚不能

动作要领:双脚分开与肩同

宽,双脚脚尖冲外。收腹挺胸,后 背挺直,下至大腿与地面平行或膝 关节稍小于90度,膝盖不要超过 脚尖,上至膝关节微屈,不要超 伸。下蹲时吸气,还原时呼气。

# 注意事项:

1.下蹲时选择好双腿之间的 距离(与髋同宽或与肩同宽)。

2.下蹲时膝关节不要超过脚 尖,膝关节方向与脚尖方向一致。



# 2014媒体推荐品牌

咨询热线: 13867795200 13967768617

# 富鹏红力

地址:瑞安市仲容路239号 电话: 66813555

安强路2号(市府后面) 电话: 66818111 www.chinajczs.com

国家建筑装饰安全生产许可证证书编号:(浙)JZ安安许证字[2010]030194

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560

瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业

农夫山泉"



赏询热线: 0577-8619 8888

**於雅建材**瑞安总代理



地址:温州大道690号(火车站往东两公里上江路口处) 联结热线: 0577-8169 9999













www.0577kings.com 咨询热线

6661