

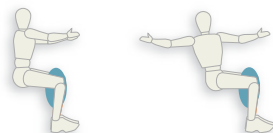


计划 3

补充能量

运动准备 10 分钟

90 | 90 伸展运动 重复 5 次
缓缓向上挺胸并尽可能向上伸展，
同时膝盖保持与地板接触



弓步伸展运动（向后）

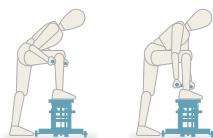
重复 5 次

在弓步的底部收紧后腿臀肌



按摩棒 | 小腿

30-60 秒



反向跟腱锻炼

重复 5 次

整个运动期间保持耳朵到脚踝
呈一直线



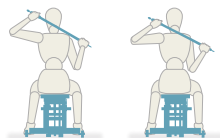
侧蹲

重复 5 次

下蹲过程中使臀部向后下方沉



按摩棒 | 颈部 30-60 秒





20
分钟

计划 3

补充能量

支柱力量 10 分钟

侧向支柱桥 | 双脚叠放 30-60 秒



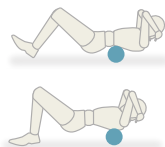
臀桥 | 迈步前进 重复 8 次

收紧臀肌且躯干在整个运动期间保持不动



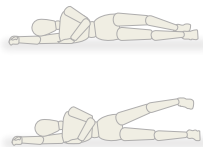
泡沫滚筒 | 上背

30-60 秒



侧躺外展运动

重复 8 次



泡沫滚筒 | 四头肌/髁屈肌 30-60 秒

