

脊柱锻炼

## 腰骨盆稳定练习

### 仰卧骨盆倾斜练习



仰卧时进行骨盆前后倾斜，以获得中立骨盆对齐并提高骨盆控制意识。

仰卧，手臂放在身体两侧，膝盖弯曲，双脚着地。吸气，然后慢慢呼气，同时收紧腹部肌肉，将腰部压向地面。保持姿势 5 秒。

重复：

- 慢速 10-15 次。
- 2-3 组。

目标：

- 改善腰骨盆控制与感知。
- 激活核心与骨盆底肌群。
- 促进腰椎稳定和正确姿势。

## 猫-骆驼伸展练习



四点支撑位进行腰椎屈伸运动，以促进骨盆中立对齐并提高身体感知。

双手双膝支撑，脊柱和颈部保持对齐。抬头并拱下背部，保持 10 秒。然后低头弯曲脊柱向上拱起。

重复：

- 慢速 10-15 次。
- 2-3 组。

目标：

- 改善脊柱柔韧性与活动度。
- 减轻腰背部僵硬。
- 促进呼吸协调与姿势控制。

## 坐姿骨盆摆动练习



坐姿下进行前后骨盆轻摆，以实现中立骨盆位置并提高骨盆意识。

重复：

- 慢速 10-15 次。
- 2-3 组。

目标：

- 提高腰骨盆的活动性与控制能力。
- 促进健康、主动的坐姿。
- 轻柔激活深层核心肌肉。

## 站立骨盆摆动练习



站立时进行骨盆前后倾摆动，以保持中立对齐并提高控制感。

双脚与髌同宽站立，膝盖微曲。吸气时轻轻向前推骨盆（腰部轻微伸展），呼气时收腹并将骨盆后倾。保持动作流畅自然，避免紧张。

重复：

- 慢速 10-15 次。
- 2-3 组。

目标：

- 改善骨盆灵活性与控制力。
- 激活核心与腰部稳定肌群。
- 促进身体平衡与预防腰痛。

## 核心稳定练习

为了增强核心稳定性，关键在于激活腹横肌、多裂肌、膈肌和骨盆底肌。这些肌肉有助于稳定腹部和腰椎，促进四肢与脊柱协调运动。

### 四点支撑交叉抬手抬脚



四点支撑，保持脊柱与颈部中立。呼气时抬起一侧手臂和对侧腿，保持 5 秒。回到初始姿势，换边重复。

重复：

- 10 次。
- 每天 1 组。

目标：

- 强化核心、臀部、大腿后群与背伸肌。
- 提高协调性与平衡感。
- 促进交叉激活与神经控制。

## 前臂支撑平板支撑



俯卧，用前臂和脚尖支撑身体。保持头到脚成一直线，不要拱背。收紧腹肌和臀肌，颈部放松。初学者保持 20-40 秒，进阶者保持 1 分钟。

重复：

- 2-3 组。

目标：

- 强化核心并稳定腰骨盆区域。
- 改善姿势与平衡。
- 提高肌肉耐力，预防腰痛。

## 死虫练习



仰卧，双腿抬起，膝盖 90°，双臂伸向上方。吸气时保持腰部贴地，呼气时缓慢伸展一条腿和对侧手臂。回到起始位置，换边重复。

重复：

- 每侧 10-12 次。
- 2-3 组。

目标：

- 强化深层核心肌肉。
- 提高骨盆控制与稳定性。
- 增强协调性与身体意识。

## 侧板支撑



侧卧，双腿伸直，双脚并拢。下侧前臂支撑地面，肘部与肩对齐。抬起臀部，保持身体成直线。保持 20-40 秒（初学者）或 1 分钟（进阶者）。然后换边。

重复：

- 每侧 2-3 组。

目标：

- 强化腹外斜肌和侧向核心肌群。
- 提高髋部与脊柱稳定性。
- 改善平衡姿势并预防腰痛。

## 平板支撑抬腿



前臂和平板支撑姿势，身体保持成一直线。收紧核心和臀肌，保持骨盆稳定。缓慢抬起一条腿，不要拱背。控制下降，换腿重复。

重复：

- 每腿 10-12 次。
- 2-3 组。

目标：

- 强化核心、臀部和腰部。
- 改善骨盆稳定与姿势控制。
- 提高协调性与肌肉耐力。

[预约乔尔迪·吉门尼斯医生](#)。他将在马略卡帕尔马中心为您服务，帮助您恢复生活质量。