

腰部康复训练总表

每天 16:00~19:00 花费 25 分钟完成本训练。久坐办公每 30 分钟必须起身 2~3 分钟。坐久后做 1~2 个轻动作站立后仰 / 骨盆前后倾。

最短极简版：每天 15 分钟，核心训练（鸟狗式 + 死虫式 + 臀桥拉伸）拉伸（髂腰肌 + 臀部拉伸）

模块	动作名称	时间/次数	具体做法	发力要点	常见错误	自检方法
激活	仰卧骨盆前后倾	15 次×2 组	仰卧屈膝，腹部收紧让腰贴地→再微微离地	用腹部控制，小幅度	用腿发力、动作过大	手放腰下感受压/松变化
激活	猫牛式	10 次×2 组	四点支撑，塌腰抬头→拱背低头	脊柱一节节动，配合呼吸	只动腰、动作快	感觉背部连续变化
核心	鸟狗式	每侧 10 次×2 组	四点支撑，对侧手脚伸直，停 2~3 秒	骨盆稳定，动作慢	腰塌、晃动、抬太高	想象腰上放水杯
核心	死虫式（仰卧对侧伸展）	每侧 10 次×2 组	仰卧，手脚对侧缓慢伸展	腰始终贴地	腰离地、动作乱	手垫腰下始终被压
核心	臀桥	12 次×3 组	仰卧屈膝，抬臀至身体成直线	臀部发力，顶点停 1 秒	用腰顶、膝内扣/外开	手摸臀部是否收紧

核心	侧桥	20~30 秒×2 组	侧卧撑起身体成直线	核心收紧，不塌腰	腰下沉、肩撑不住	镜子看身体是否直
拉伸	髂腰肌拉伸 (弓步)	每侧 30 秒×2 组	弓步，后膝着地，骨盆后倾，身体前移	拉伸在腹股沟	直接前压、腰代偿	感觉在大腿根部
拉伸	臀部拉伸(4字)	每侧 30 秒×2 组	仰卧，一腿搭另一腿，抱腿拉	拉伸在臀部	拉到腰、用力过猛	感觉臀部深处拉伸
放松	麦肯基伸展 (俯卧撑腰)	10 次×2 组	俯卧，双手撑起上身，骨盆贴地	放松腰部被动伸展	骨盆离地、用力顶	腰部自然弯曲