* 初级：郑多燕
* 中级：T25、HIP Hop Abs
* 高阶：Tabata、Insanity

先力量后有氧

* 训练：跪姿俯卧撑 10\*3 或20\*6
* 训练：沙发深蹲
* 要点：坐下时腰反弓
* 腹肌
* 平板支撑，十字挺身，反向卷腹
* 平板支撑 核心收紧 腰绝对不能往下塌
* 卷腹 不用很起来 腹部发力 手放身侧或前面或摸耳朵
* 十字挺身 右手左腿 左手右腿 静止3秒 各20次 3-5组
* 反向卷腹 平躺 手在头下 膝盖朝胸 屁股和腰离开地面
* 闪腰 绝对不要弯腰拿重物。蹲下 背反弓挺直 背部肌肉绷住 用背部肌肉拿重物