**平板支撑：**俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，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。

**要领：**肘关节和肩关节与身体保持直角。在地板上进入俯卧姿势，用你的脚趾和你的前臂支撑你的体重。手臂成弯曲状，并置放在肩膀下。任何时候都保持身体挺直，并尽可能最长时间保持这个位置。（如下图）



平板支撑评分标准：

|  |  |
| --- | --- |
| 时间（秒） | 评分（100分） |
| 180’ | 100 |
| 170 | 95 |
| 160 | 90 |
| 150 | 87 |
| 140 | 84 |
| 130 | 81 |
| 120 | 78 |
| 110 | 75 |
| 100 | 72 |
| 90 | 69 |
| 80 | 66 |
| 70 | 63 |
| 60 | 60 |
| 50 | 50 |
| 40 | 40 |
| 30 | 30 |