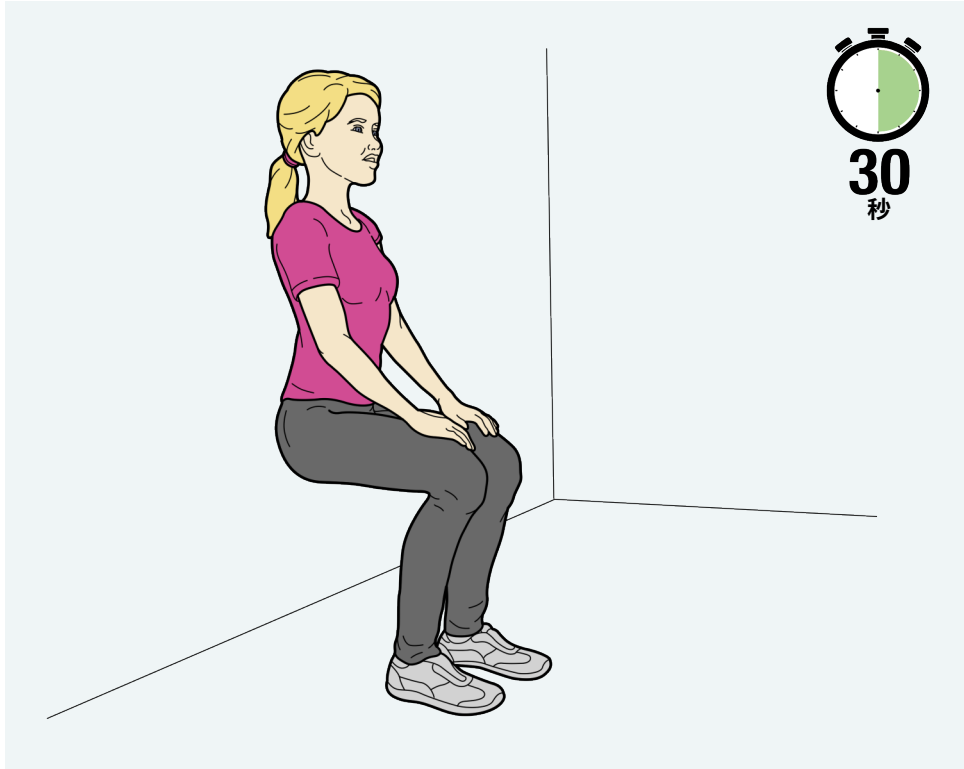


活動15:靠牆深蹲



1. 找一處空曠的牆面靠著。
2. 背靠在牆上,順著牆滑下去,彎曲膝蓋。膝蓋應該呈90度角。這個姿勢叫做深蹲。
3. 保持這個姿勢30秒。
做深蹲姿勢時,身體哪個部位有感覺?
4. 重複這個動作,但這次重點關注大腿肌肉。
大腿肌肉在做拉伸時感覺如何?

後續活動:

如果將時間限制延長60秒會怎麼樣?然後90秒會怎樣?