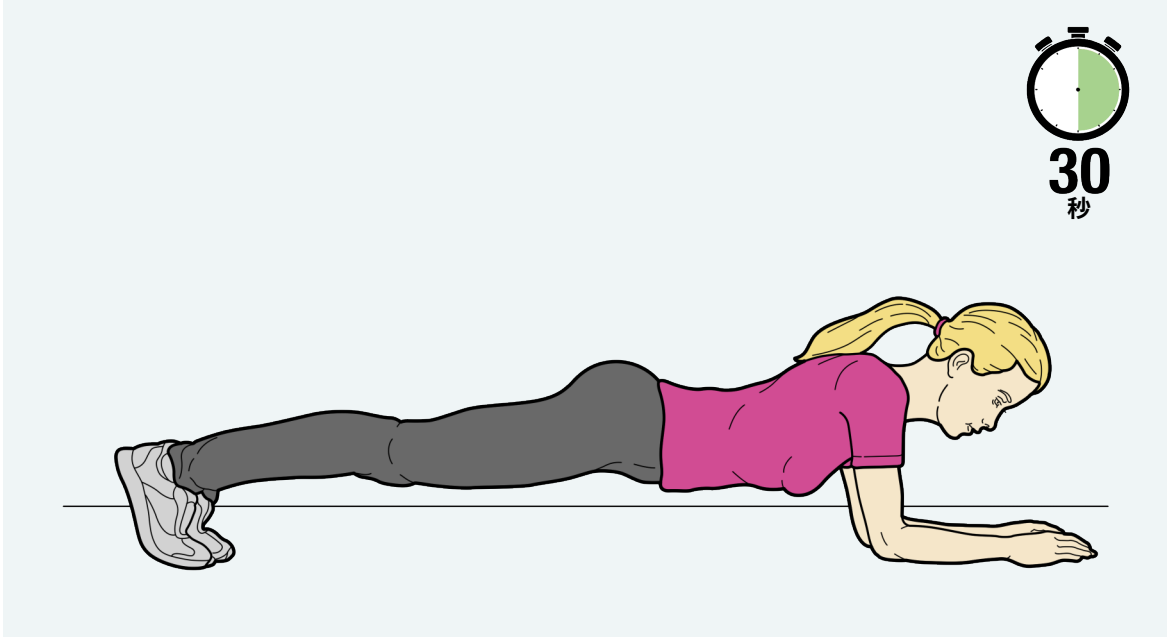


活動23:平板支撐



1. 首先, 俯臥在地上。將手放在肩膀下面。腳趾踩在地面上。
2. 從地上抬起你的身體, 並保持這個姿勢30秒。如果不能堅持30秒, 也沒關係, 能堅持多久就多久。

你身體哪個部位有感覺? 如果身體某處出現疼痛, 則要注意在停止保持平板支撐姿勢後, 疼痛是如何停止的。

3. 現在重複做平板支撐動作, 但這次重點關注你在步驟2中覺察到的那個身體部位。

這次做平板支撐動作, 你身體哪個部位有感覺? 是在和上次一樣的部位感覺到的, 還是在新的部位? 如果你堅持練習平板支撐, 隨著時間的推移, 你的身體會變得更強壯, 而動作做起來也會更加容易。疼痛感也會減輕。

後續活動:

你下一次做平板支撐能堅持45秒嗎? 然後1分鐘會怎樣呢?