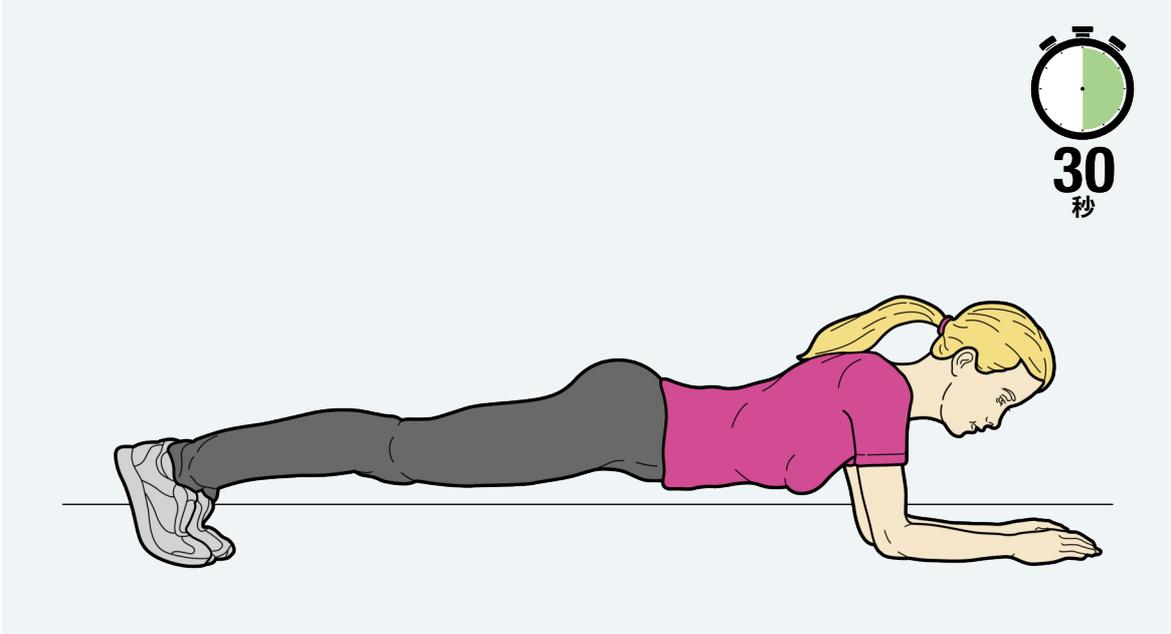


## 活动23:平板支撑



1. 首先, 俯卧在地上。将手放在肩膀下面。脚趾踩在地上。
2. 从地上抬起你的身体, 并保持这个姿势30秒。如果不能坚持30秒, 也没关系, 能坚持多久就多久。

你身体哪个部位有感觉? 如果身体某处出现疼痛, 则要注意当您不再保持平板支撑姿势后, 疼痛是如何停止的。

3. 现在重复平板支撑动作, 但这次重点关注您在步骤2中觉察到的那个身体部位。

这次做平板支撑动作, 你身体的哪个部位有感觉? 是在上次的同一个部位感觉到的, 还是不同的部位? 如果你坚持练习平板支撑, 随着时间的推移, 你的身体会变得更强壮, 而动作做起来也会更加容易。疼痛感也会减轻。

### 后续活动:

你下一次做平板支撑能坚持45秒吗? 然后1分钟会怎样呢?