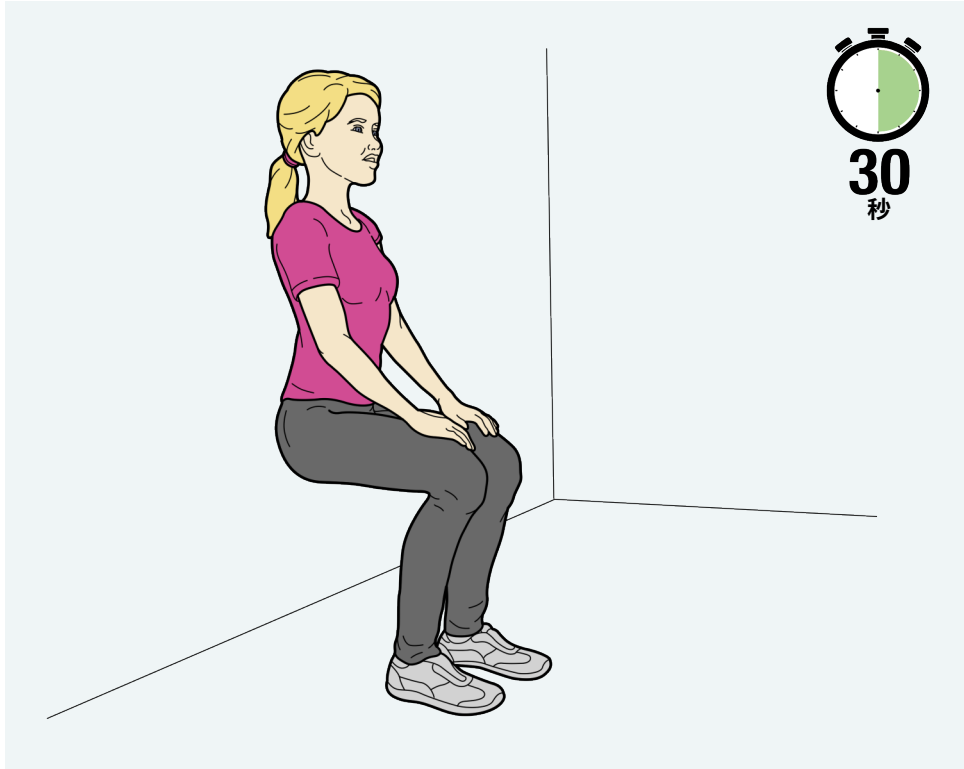


活动15:靠墙深蹲



1. 找一处空旷的墙面靠着。
2. 背靠在墙上,顺着墙滑下去,弯曲膝盖。膝盖应该呈90度角。这个姿势叫做深蹲。
3. 保持这个姿势30秒。
做深蹲姿势时,身体哪个部位有感觉?
4. 重复这个动作,但这次重点关注大腿肌肉。
保持这种拉伸状态时,大腿肌肉感觉如何?

后续活动:

如果将时间限制延长60秒会怎么样?然后90秒会怎样?