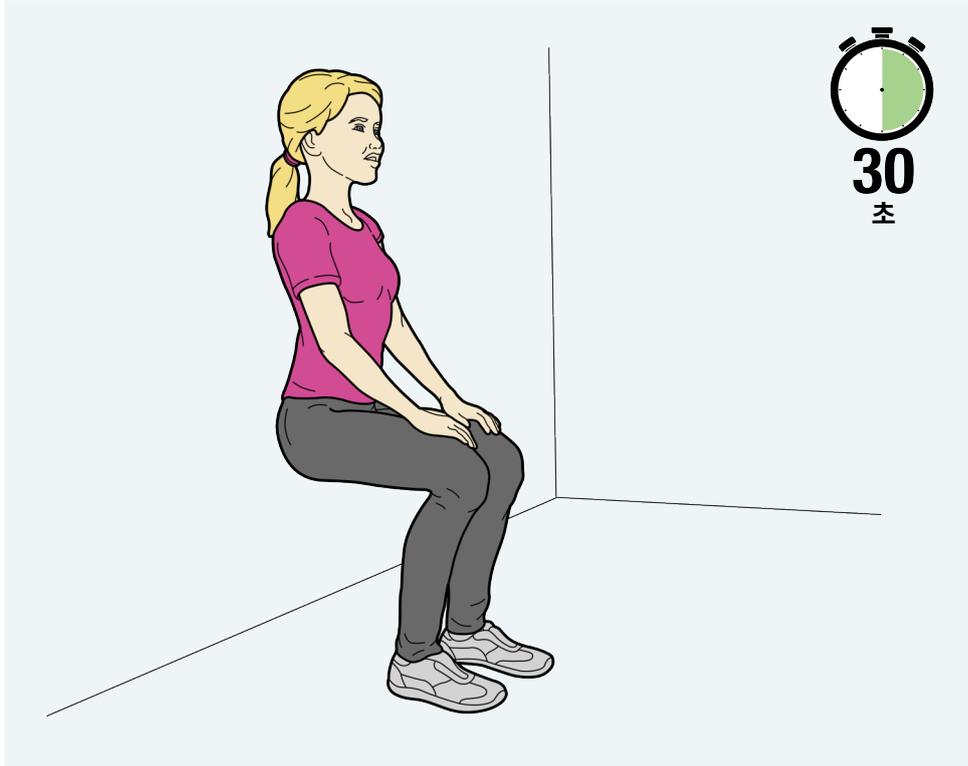


활동 15: 벽 스쿼트



1. 기댈 수 있는 벽 공간을 찾으십시오.
2. 등을 벽에 대고 등으로 벽을 밀고 내려와 무릎을 구부리십시오. 무릎은 90도 각도가 되어야 합니다. 이 자세를 스쿼트라고 합니다.
3. 이 자세를 30초 동안 유지합니다.

스쿼트 자세를 취했을 때 몸의 어느 부분에 느낌이 있었나요?

4. 이번에는 허벅지 근육에 집중하면서 이 동작을 반복하세요.

이 자세를 취하는 동안 허벅지 근육의 느낌이 어땠나요?

후속 활동:

시간을 60초로 연장하면 어떻게 될까요? 그 다음엔 90초?