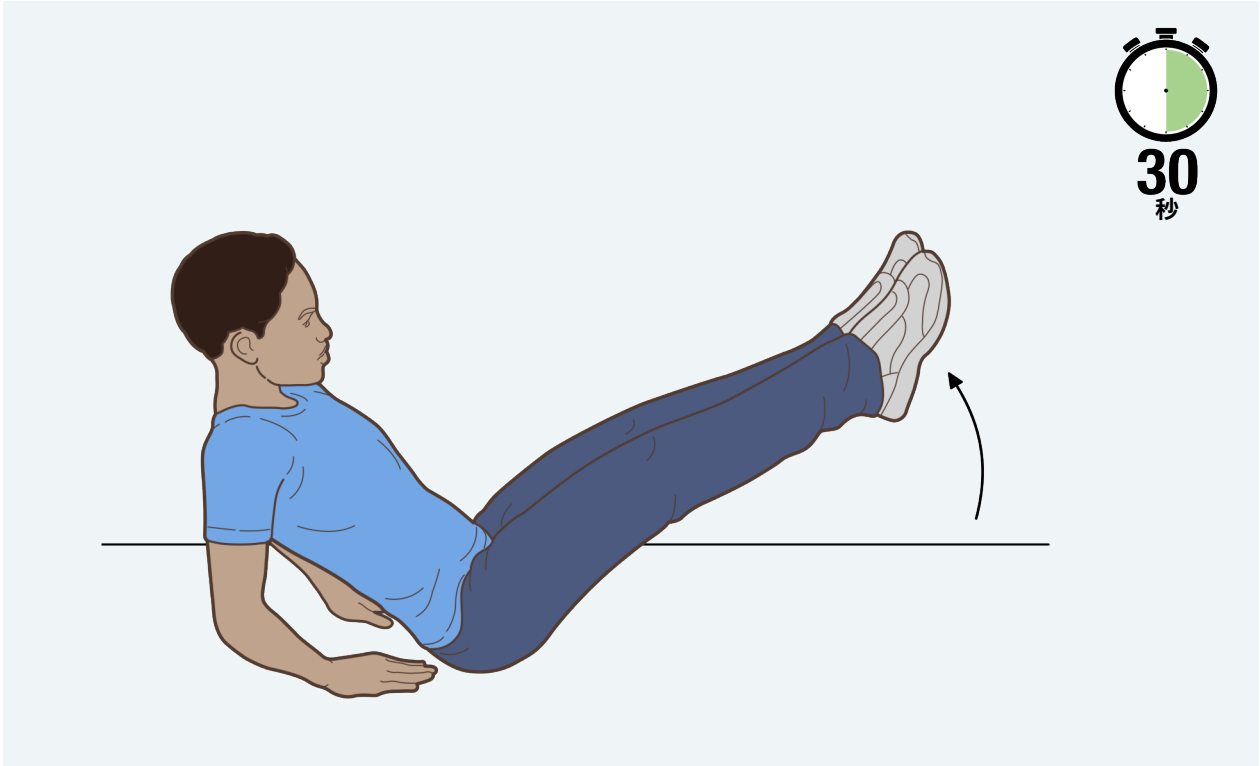


活動16:核心肌群



1. 坐在地板上。臀部著地,把雙腿抬舉至空中。如果需要,可以把手放在地板上支撐自己。
2. 現在雙腿在空中保持30秒。年齡較小的學生可以先從保持10到15秒開始,然後隨著時間的推移逐漸拉長。

腿部懸空時,你身體哪個部位有感覺?

3. 現在重複這個動作,但這次重點關注你第一次感覺到它的身體部位。

第二次做的時候,是否感覺到拉伸的強度更大了?