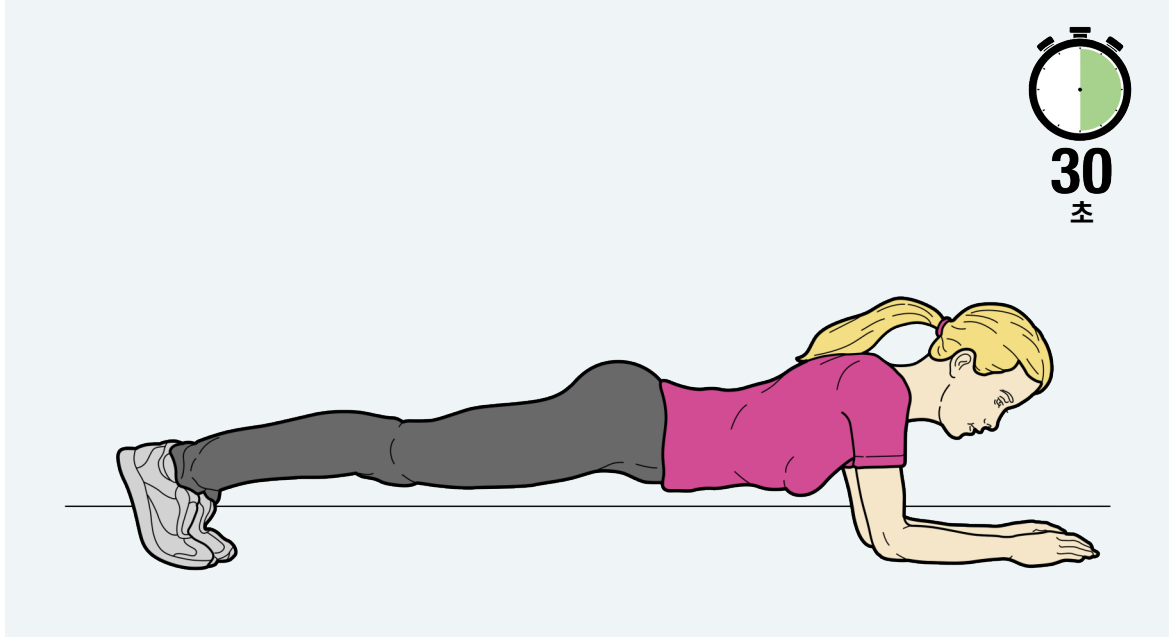


## 활동 23: 플랭크 자세



1. 배를 대고 엎드려 누워서 시작하십시오. 손을 어깨 밑에 놓습니다. 발가락으로 바닥을 짚으세요.
2. 몸을 바닥에서 일으키고 30초 동안 그 자세를 유지하십시오. 30초 동안 그 자세를 유지할 수 없어도 괜찮습니다. 그냥 할 수 있는 만큼만 하세요.

몸의 어느 부분에서 근육의 당김을 느꼈습니까? 어딘가에 통증이 있었거나 아팠다면, 이제 플랭크 자세를 멈추었으니 통증이나 아픈 것도 멈췄는지 느껴보세요.

3. 이번에는 2단계에서 확인한 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 플랭크 자세를 반복하십시오.

플랭크 자세를 할 때 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까? 같은 곳에서 당김을 느꼈나요 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요? 플랭크를 계속 연습하면 시간이 지남에 따라 여러분의 몸은 더 강해지고 플랭크 자세는 더 쉬워집니다. 통증이나 아픈 것도 줄어들 것입니다.

### 후속 활동:

다음에는 45초 동안 플랭크 자세를 유지할 수 있나요? 그 다음엔 1분 동안?