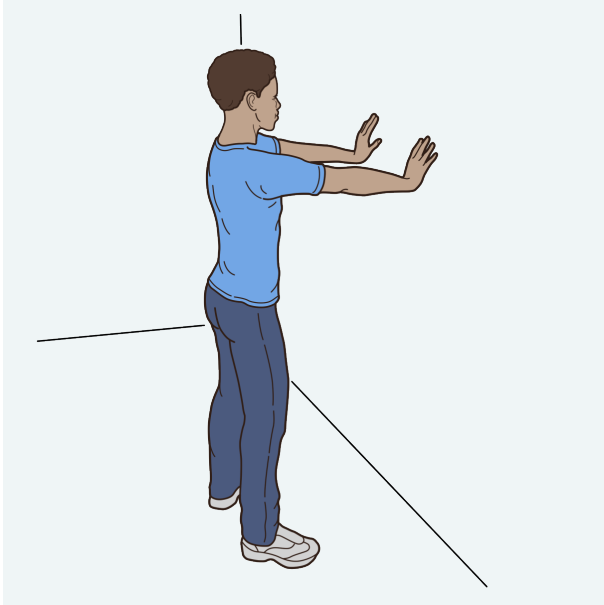
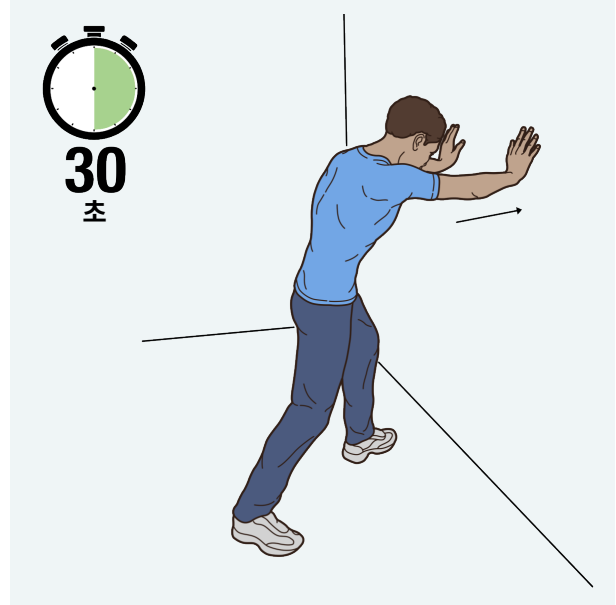


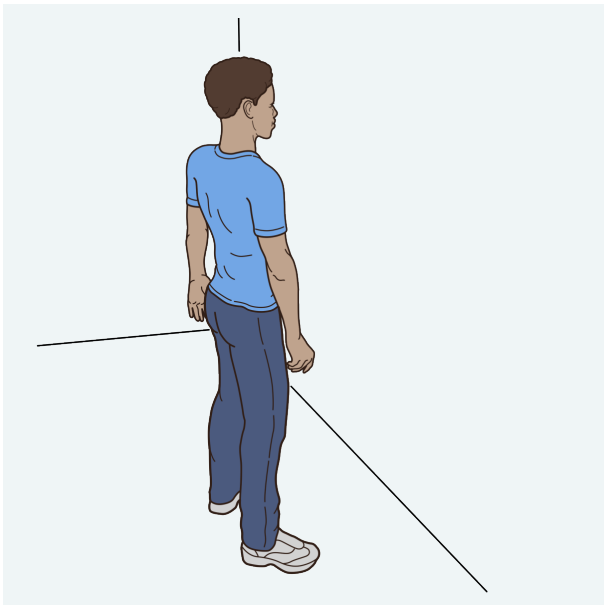
## 활동 3: 근육 느끼기 - 팔



1. 일어서서 양손을 벽에 평평하게 짚고 그대로 있습니다.



2. 이제 30초 동안 벽을 최대한 세게 밀어줍니다.



3. 미는 동작을 멈추고 팔을 양 옆에 놓습니다.  
이제 양팔을 편히 쉬게 하세요.

*벽을 밀고 있을 때 어느 근육을 느낄 수 있었나요?*

4. 이제 벽을 밀 때 근육의 당김을 느낀 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 1-3단계를 반복하세요.