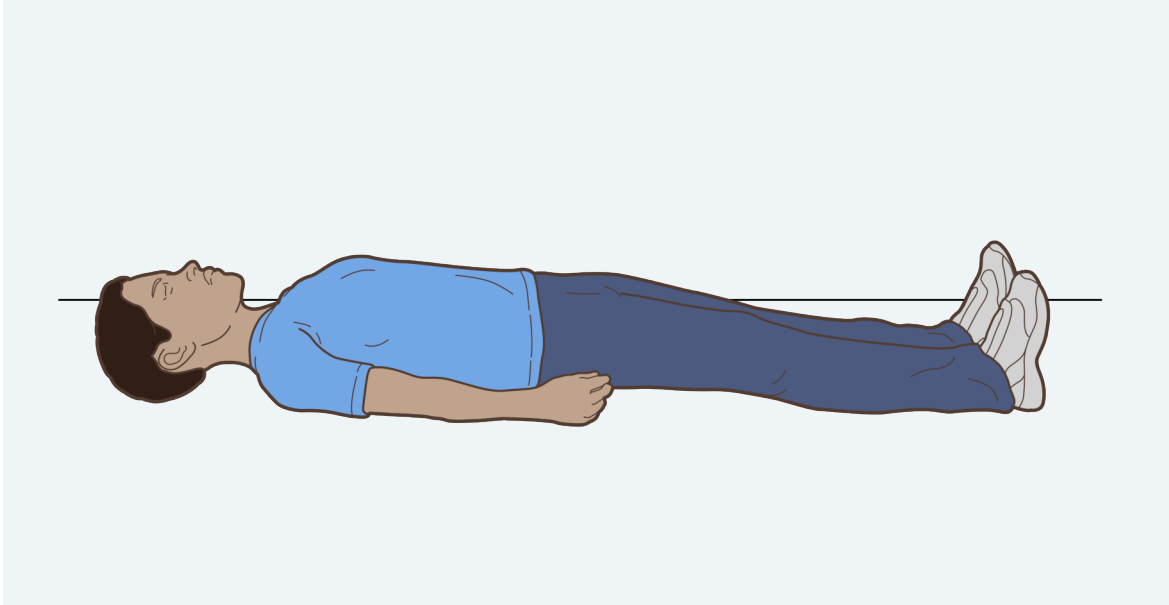
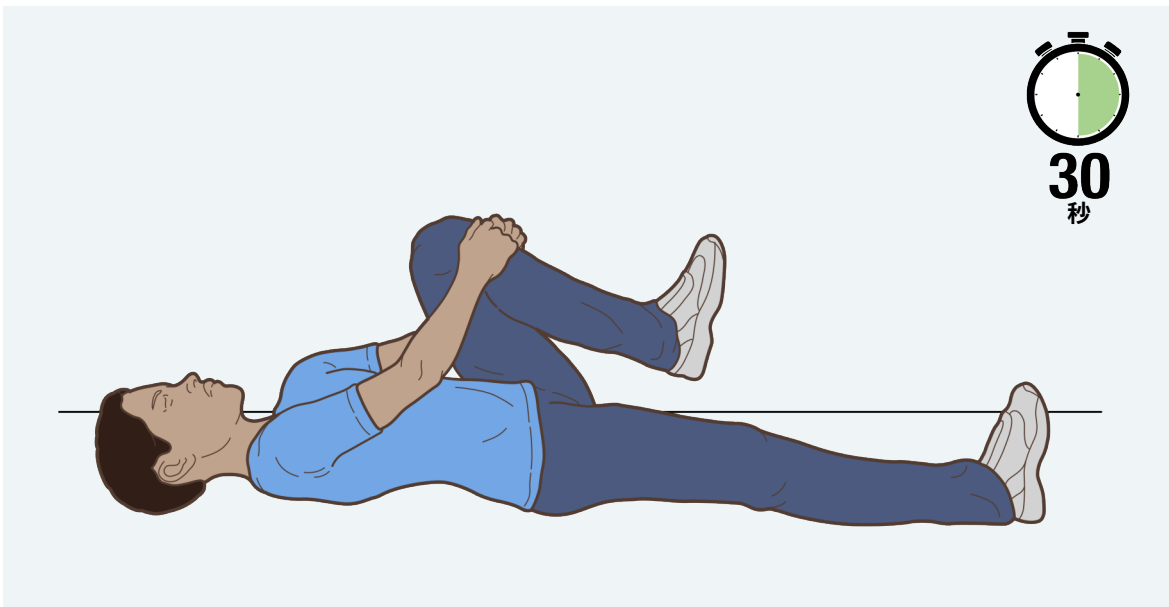


活動18:膝碰胸式拉伸



1. 首先, 仰臥在地。



2. 一條腿屈腿抱膝, 拉至胸前, 同時保持另一條腿伸直, 下背部緊貼地面。
3. 保持30秒。
4. 換腿做。

你在完成這個拉伸動作時, 身體哪個部位有感覺?

5. 現在重複做膝碰胸的拉伸動作, 但這次重點關注你在步驟4中察覺到的那個身體部位。

做完這一輪膝碰胸拉伸動作之後, 身體哪個部位有感覺? 是在和上次一樣的部位感覺到的, 還是在新的部位?