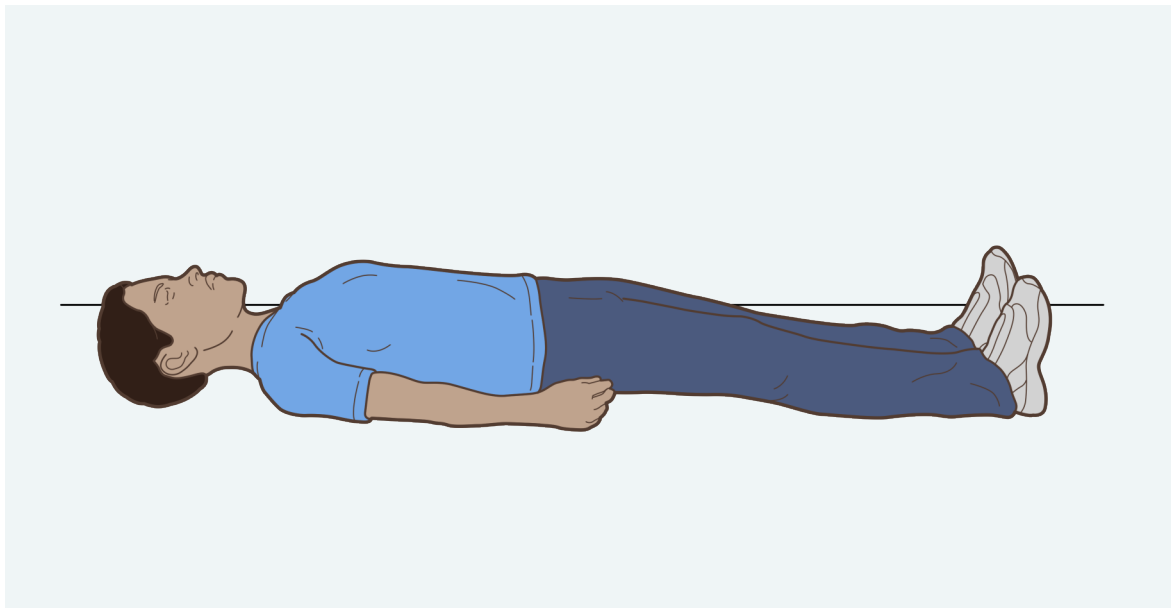
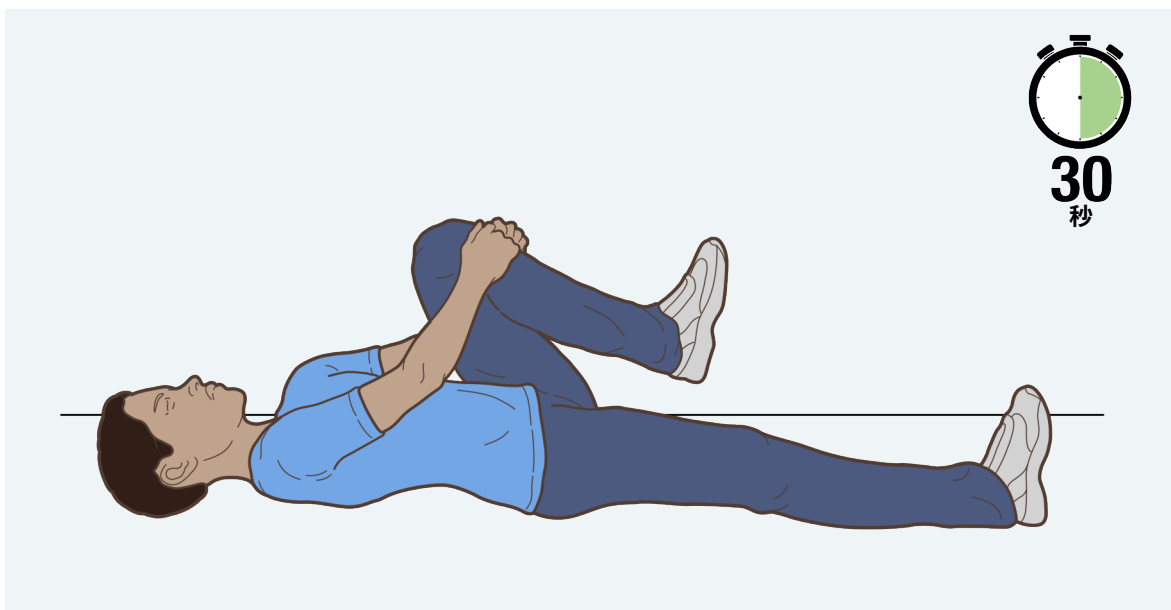


## 活动18:膝碰胸式拉伸



1. 首先, 仰面躺下。



2. 一条腿屈腿抱膝, 拉至胸前, 同时保持另一条腿伸直, 下背部紧贴地面。
3. 保持30秒。
4. 换腿做。

你在完成这个拉伸动作时, 身体哪个部位有感觉?

5. 现在重复做膝碰胸的拉伸动作, 但这次重点关注你在步骤4中察觉到的那个身体部位。

在做完这一轮膝碰胸拉伸动作之后, 身体哪个部位有感觉? 是在上次的同一个部位感觉到的, 还是在新的部位?