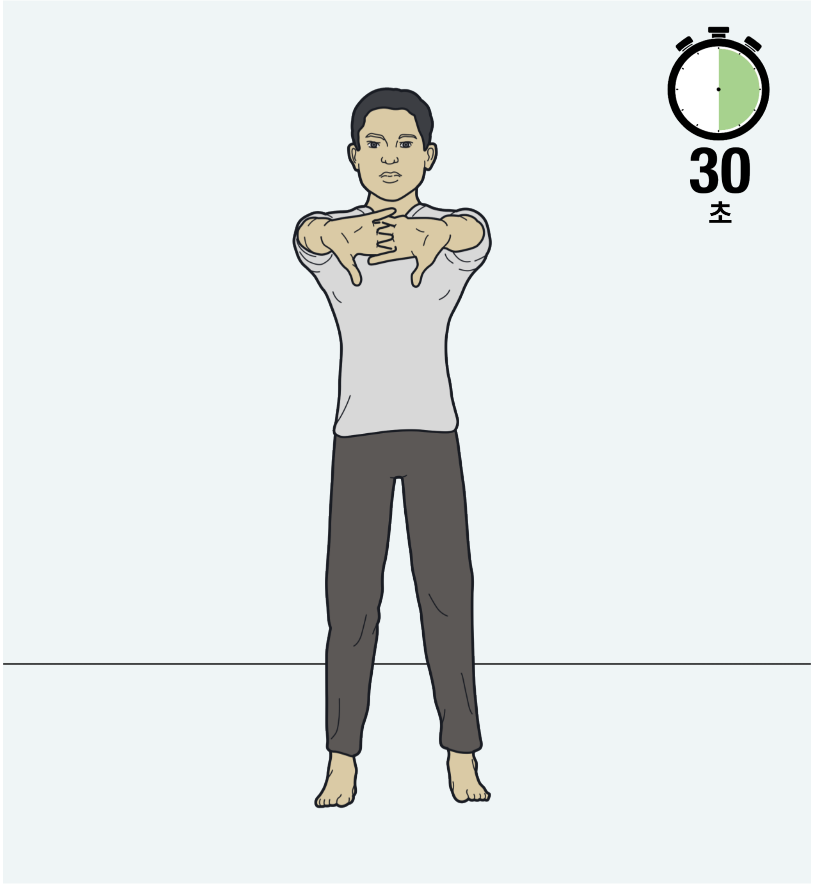
활동 22: 손가락 관절 스트레칭



1. 서있는 자세에서 시작하십시오.
2. 양손을 앞에 놓고 깍지를 끼워줍니다. 깍지 낀 손을 쭉 앞으로 내밀고 손을 뒤집어 줍니다.
3. 이 자세를 30초 동안 유지하십시오.

   몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

4. 이번에는 3단계에서 말한 신체 부위 중 한 곳에 초점을 맞추고 손가락 관절 스트레칭을 반복합니다.

   손가락 관절 스트레칭을 하면서 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까? 지난 번과 똑같은 곳에서 당김을 느꼈나요, 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?

달리 명시되지 않는 한, © 2023 Commonwealth of Australia 또는 Education Services Australia Ltd. 달리 명시되지 않는 한, Creative Commons By 4.0 Student Wellbeing Hub (학생 웰빙 허브)는 호주 교육부에서 자금을 지원받고 있습니다.

Student Wellbeing Hub