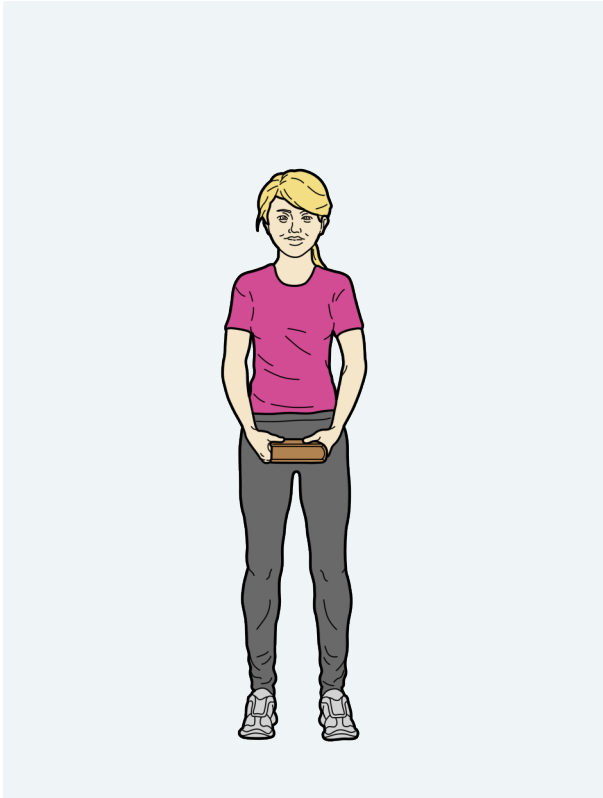
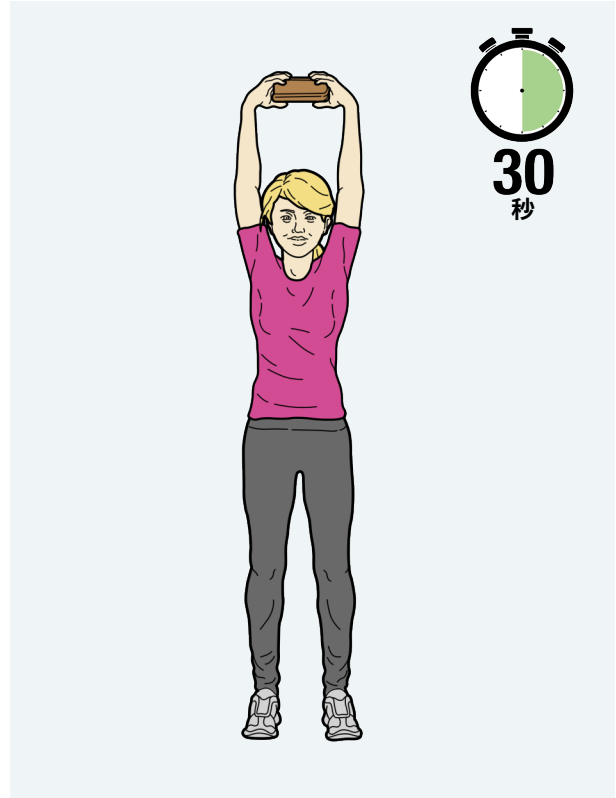


活动19:肩部伸展



1. 先拿起两本书。



2. 抬起手臂, 同时手握书本。

3. 保持这个姿势30秒。

做拉伸的时候, 身体哪个部位有感觉?

4. 现在重复做肩部拉伸动作, 但这次重点关注你在步骤3中察觉到的那个身体部位。

这次你拿起书的时候, 身体哪个部位有感觉?
是在上次的同一个地方感觉到的, 还是在新的部位?