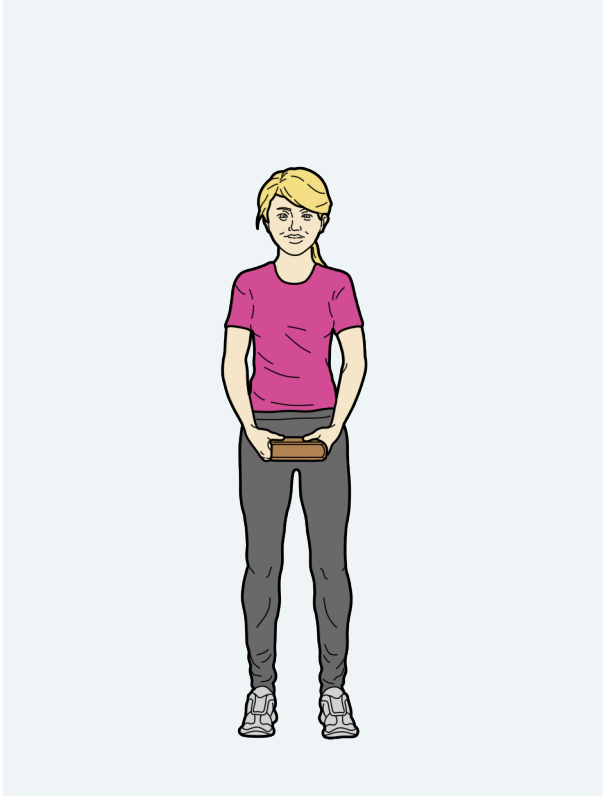
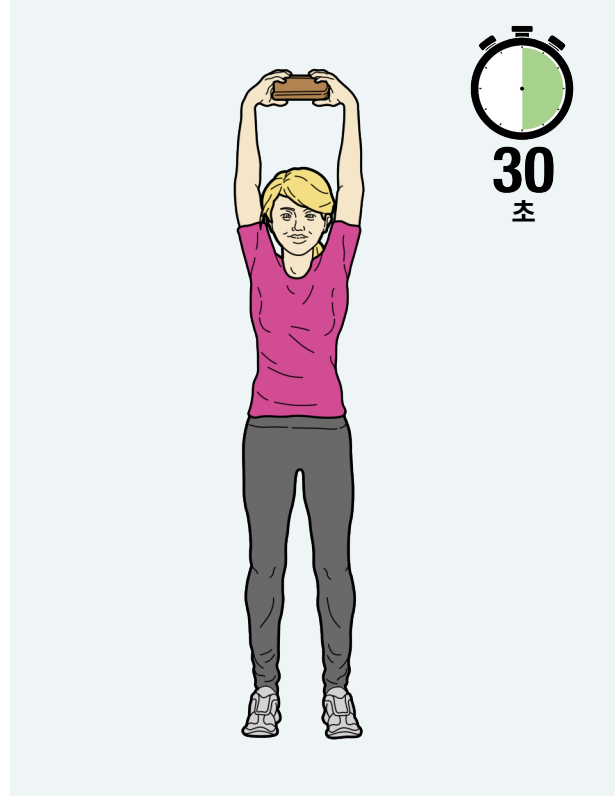


활동 19: 어깨 스트레칭



1. 두 권의 책을 들고 시작하십시오.



2. 책을 손에 든 채로 팔을 들어 올리십시오.

3. 이 자세를 30초 동안 유지하십시오.

스트레칭을 할 때 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

4. 이번에는 3단계에서 말했던 신체 부위 중 한 곳에 집중하면서 어깨 스트레칭을 반복합니다.

책을 들어올릴 때 이번에는 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈나요? 지난 번과 똑같은 곳에서 당김을 느꼈나요, 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?