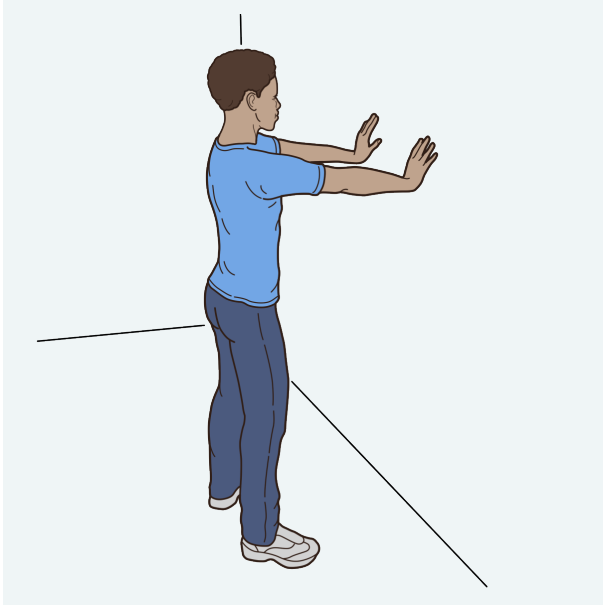
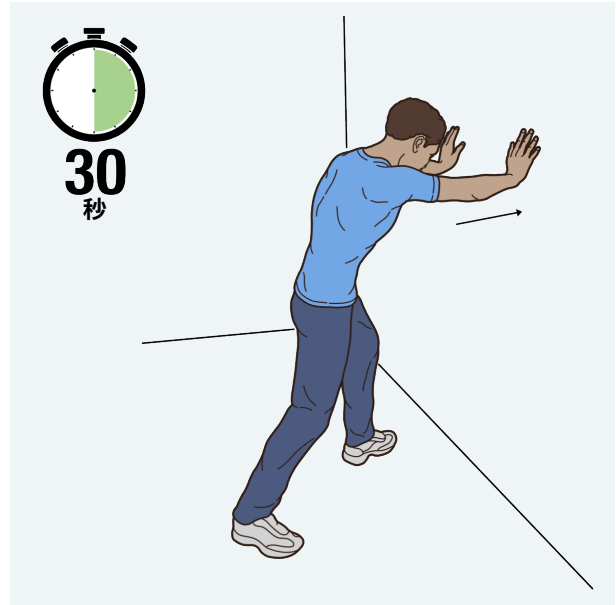


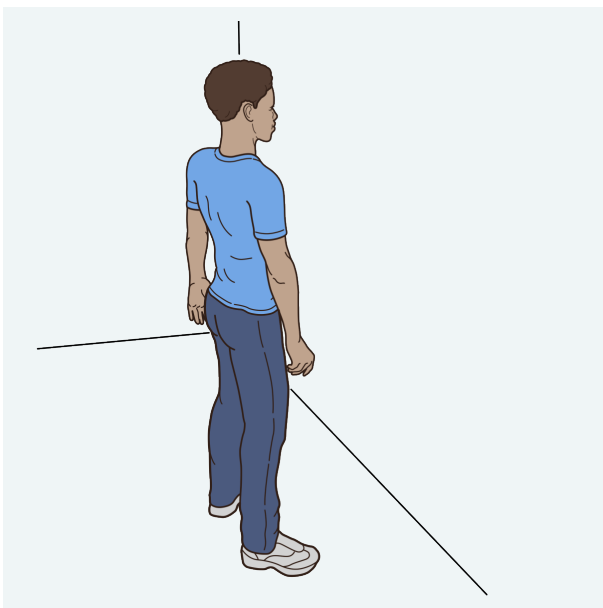
活動3:感受肌肉——手臂



1. 站起來，雙手平放在牆上，并保持這個動作。



2. 現在用你最大的力氣推牆，持續30秒。



3. 停止用力，把手臂放在身體兩側。手臂現在應該放鬆了。

做推牆動作時你可以感覺到哪個部位的肌肉？

4. 現在重複步驟1-3，重點關注你在推牆時感覺到肌肉拉伸的身體部位。