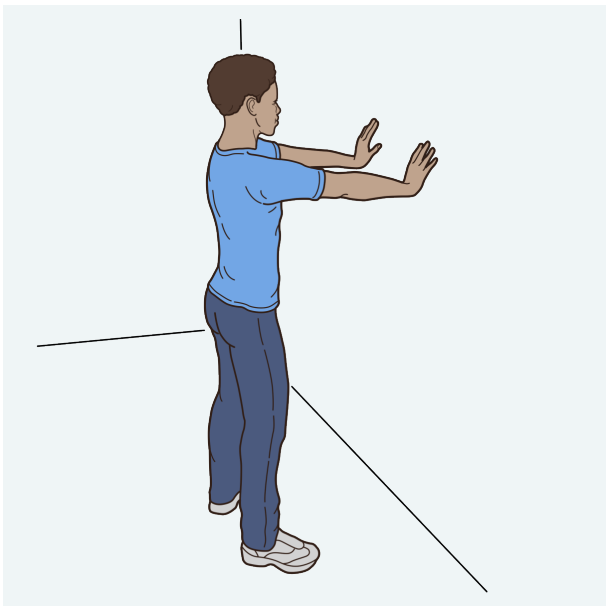
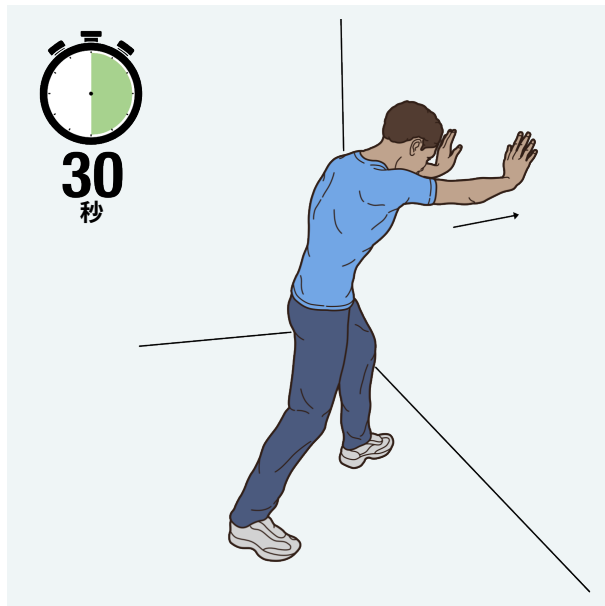


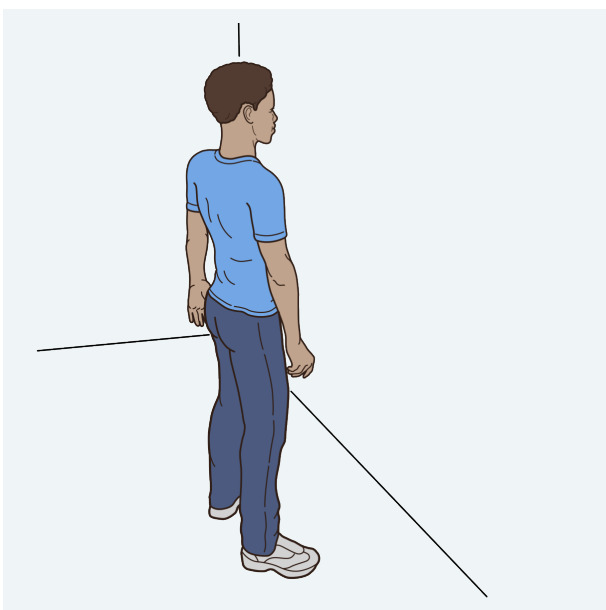
活动3:感受肌肉——手臂



1. 站起来,双手平放在墙上,并保持这个动作。



2. 现在尽可能用力推墙,持续30秒。



3. 停止用力,把手臂放在身体两侧。手臂现在应该放松了。

做推墙动作时你可以感觉到哪个部位的肌肉?

4. 现在重复步骤1-3,重点关注你在推墙时感到肌肉拉伸的身体部位。