



1. ابدأ بجلب كتابين.

2. ارفع الذراعين بينما تمسك الكتاب في يديك.

3. اثبت بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية.

أين شعرت بالشد في جسمك عندما كنا نقوم بالتمدد؟

4. كرر الآن تمرين تمدد الكتف لكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء جسمك التي حددتها في الخطوة 3.

أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة وأنت ترفع الكتاب؟ هل شعرت به في نفس المكان مثل المرة السابقة أو في مكان جديد؟