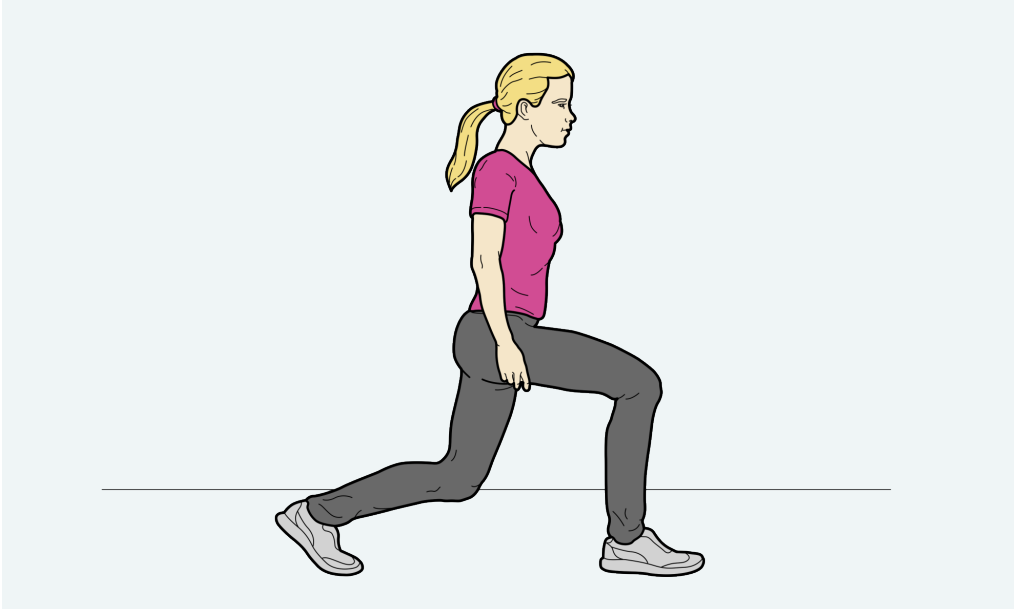
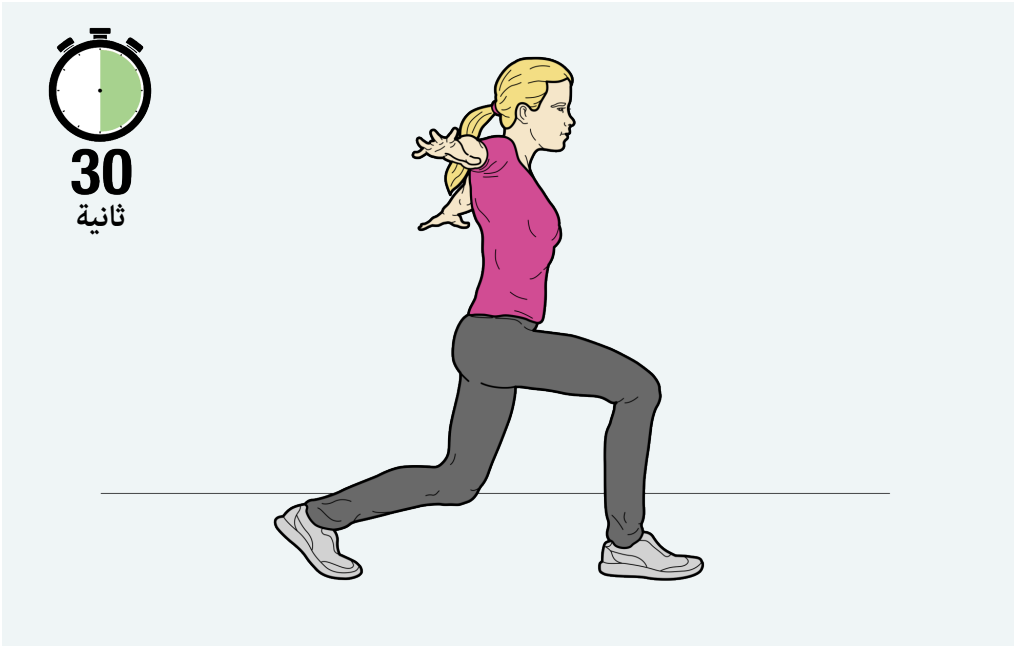


1. ابدأ من وضعية الوقوف.



2. ضع الساق اليسرى للأمام والقدم اليمنى للخلف مع القيام باندفاع طفيف إلى الأمام.



3. أرفع الذراعين وثبتهما بشكل مستقيم إلى جانب الجسم. وهذا ما يسمى بتمدد ركوب الأمواج. أثبت بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية.

أين شعرت بالشد في جسمك عندما كنت تقوم بتمدد ركوب الأمواج؟

4. كرر الآن تمدد ركوب الأمواج ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء الجسم التي حددتها في الخطوة 3.

أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء القيام بتمدد ركوب الأمواج؟ هل في نفس المكان مثل المرة السابقة أو في مكان جديد؟