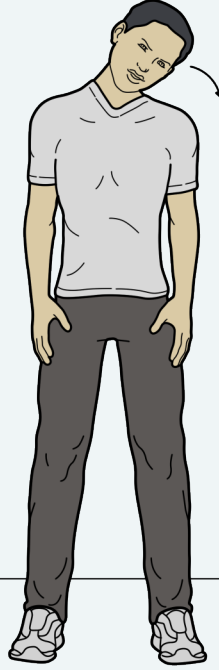


# x3



1. يمكنك إما أن تقف أو تجلس على كرسي عند القيام بهذا النشاط.
  2. أولاً، قم بإمالة الرأس ببطء من جانب إلى آخر ثلاث مرات. قم بإمالة الرقبة إلى جانب واحد من الجسم ثم ببطء إلى الجانب الآخر.
  3. الآن أدر الرأس من جانب إلى آخر ثلاث مرات. أدر الرأس ببطء إلى اليسار ثم عد إلى الوسط ثم أدر الرأس إلى اليمين.
  4. كرر الآن النشاط ولكن هذه المرة ركز على جزء الجسم الذي حددته في الخطوة 3.
- أين شعرت بالشد في جسمك هذه المرة أثناء أداء تمرين التمدد؟ هل شعرت به في نفس المكان أو في مكان مختلف؟