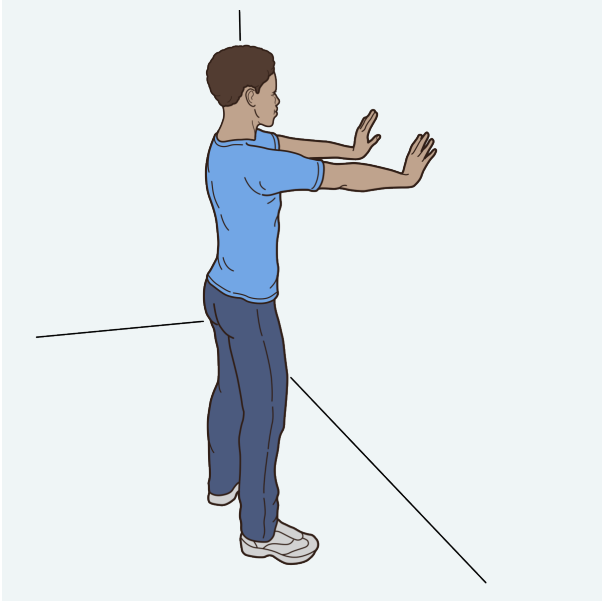
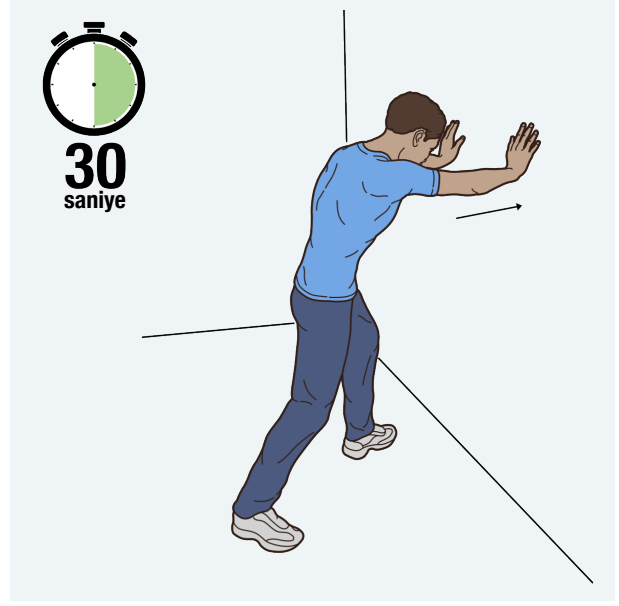


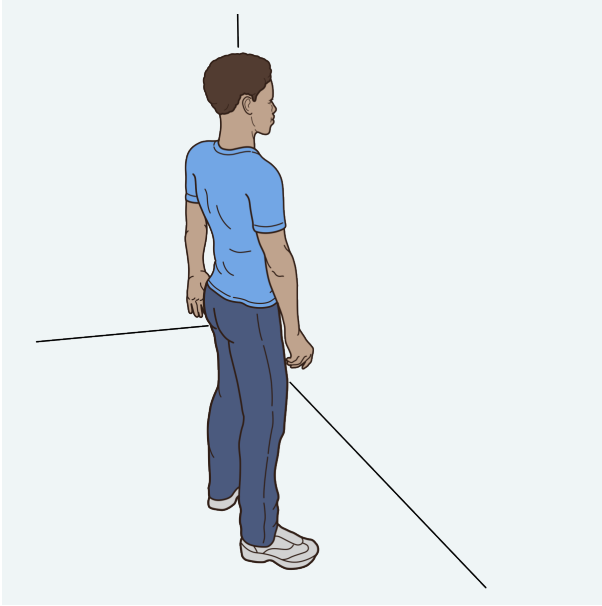
## Aktivite 3: Kasları hissetmek – kollar



1. Ayağa kalkın, ellerinizi duvara düz olarak dayayın ve orada tutun.



2. Şimdi duvarı 30 saniye boyunca olabildiğince sert bir şekilde itin.



3. İtmeyi bırakın ve kollarınızı sarkıtarak dinlendirin. Kollarınız şimdi gevşemiş olmalıdır.

*Duvarı iterken kaslarınızı nerede hissedebiliyordunuz?*

4. Şimdi 1-3 arasındaki adımları tekrarlayın, duvar itme sırasında kaslarızdaki gerginliği hissettiğiniz kısımlardan birine odaklanın.