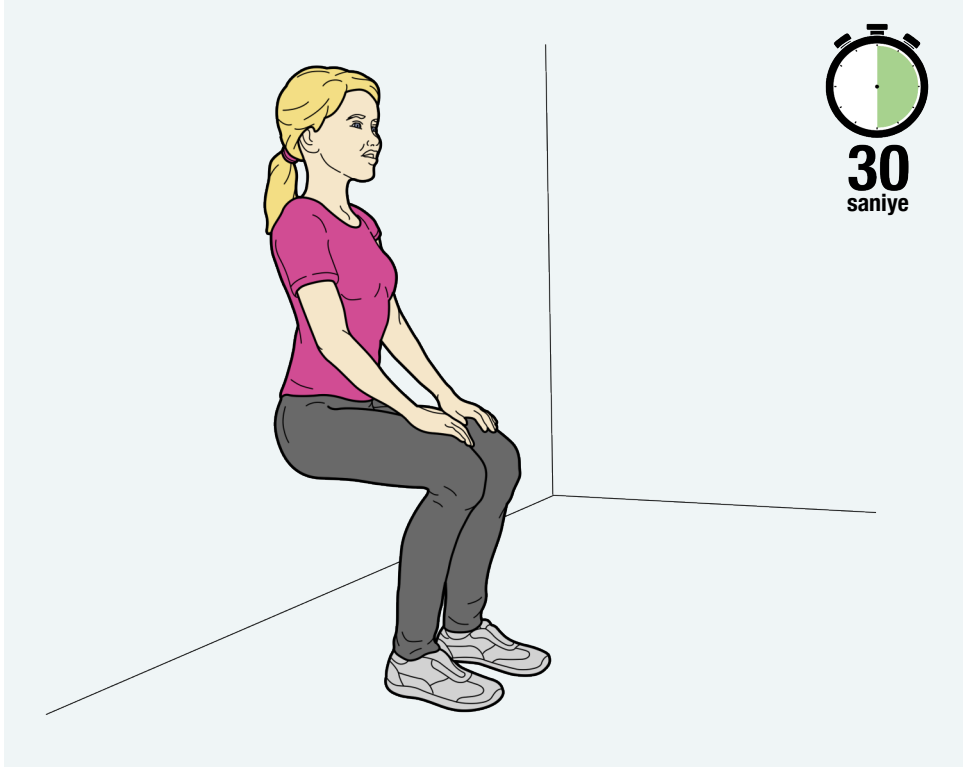


Aktivite 15: Duvar destekli çömelmek



1. Yaslanmak için boş bir duvar alanı bulun.
2. Sırtınızı duvara bastırın ve dizlerinizi bükerek duvardan aşağı kaydırın. Dizleriniz 90 derecelik bir açı yapmalıdır. Bu pozisyona çömelme denir.
3. 30 saniye bu pozisyonda kalın.

Çömelme pozisyonundayken bunu bedeninizin neresinde hissettiniz?

4. Aktiviteyi tekrarlayın, ancak bu sefer uyluk kaslarınıza odaklanın.

Bu gerginliği tutarken uyluk kaslarınız nasıl hissetti?

Takip eden aktivite:

Süre sürenizi 60 saniyeye uzatırsanız ne olur? Sonra 90 saniyeye?