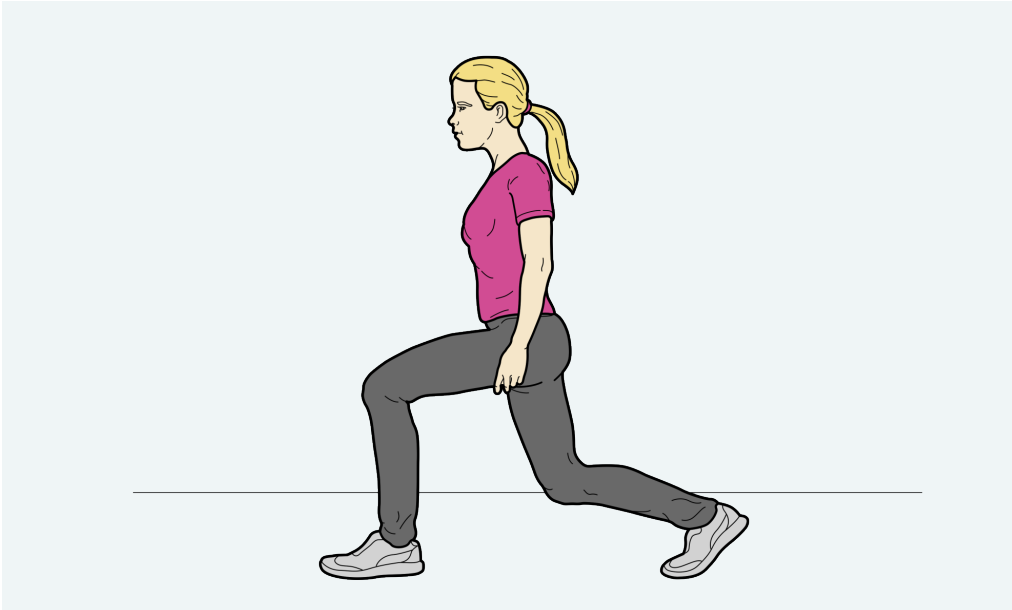
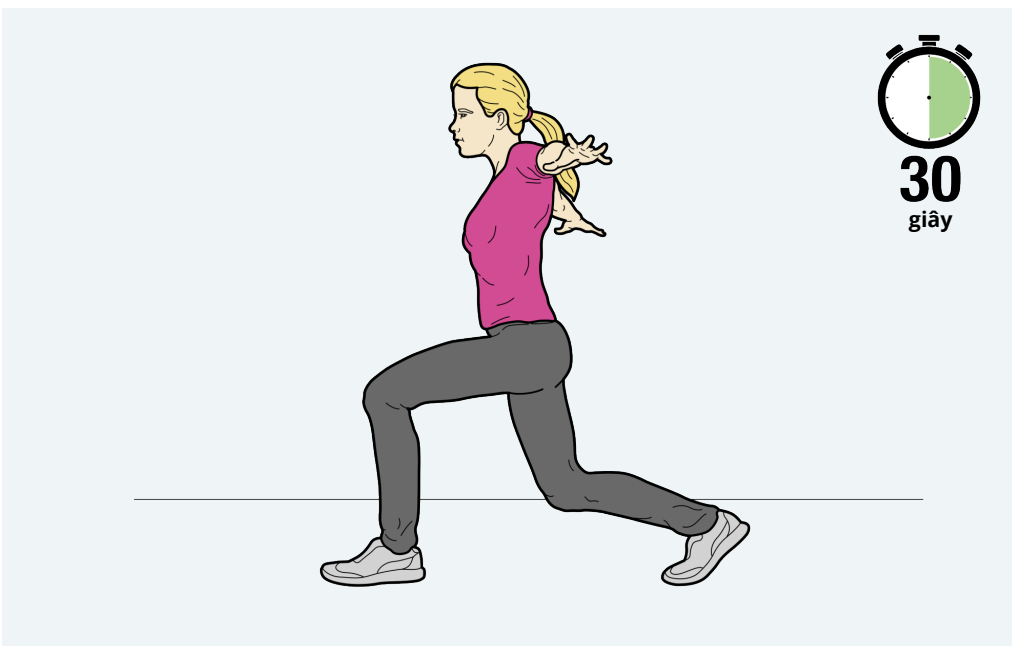


Hoạt động 21: Duỗi cơ lướt ván

1. Hãy bắt đầu bằng tư thế đứng.



2. Đặt chân trái lên trước và chân phải ở sau để thành động tác lườn nhẹ.



3. Giơ hai cánh tay lên và giữ chúng thẳng hai bên. Đây gọi là động tác duỗi cơ lướt ván. Giữ tư thế này trong 30 giây.

Bạn có cảm nhận ở chỗ nào trong người khi bạn thực hiện những động tác duỗi cơ lướt ván?

4. Bây giờ hãy lặp lại động tác duỗi cơ lướt ván, nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 3.

Bạn cảm nhận ở đâu trong người ở lần này khi thực hiện động tác duỗi cơ lướt ván? Ở cùng một chỗ như lần trước hay chỗ nào đó mới?