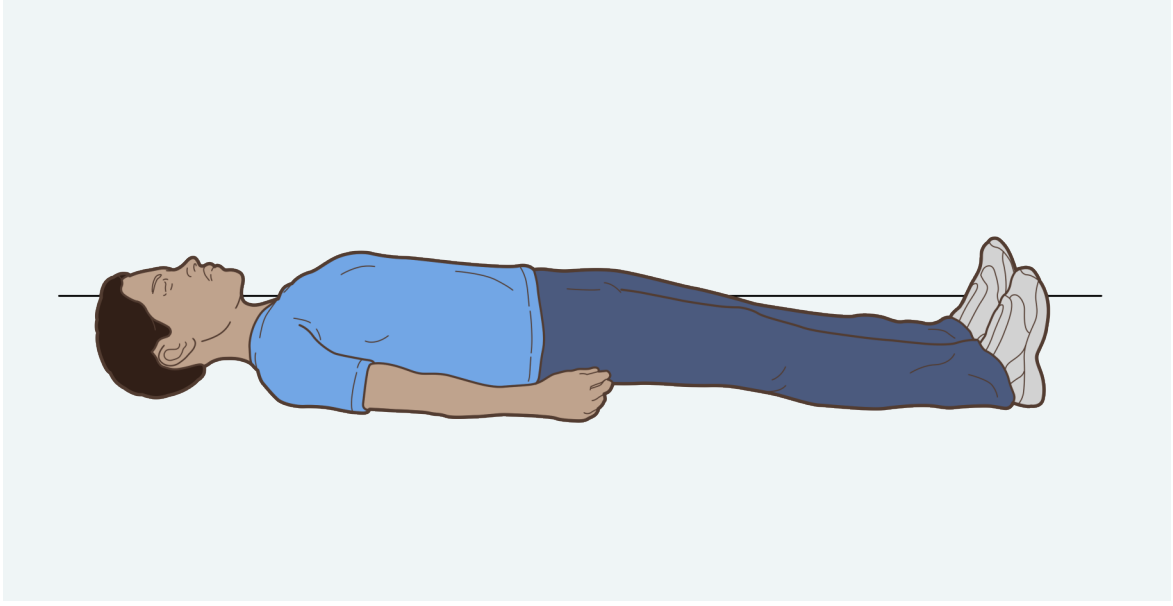
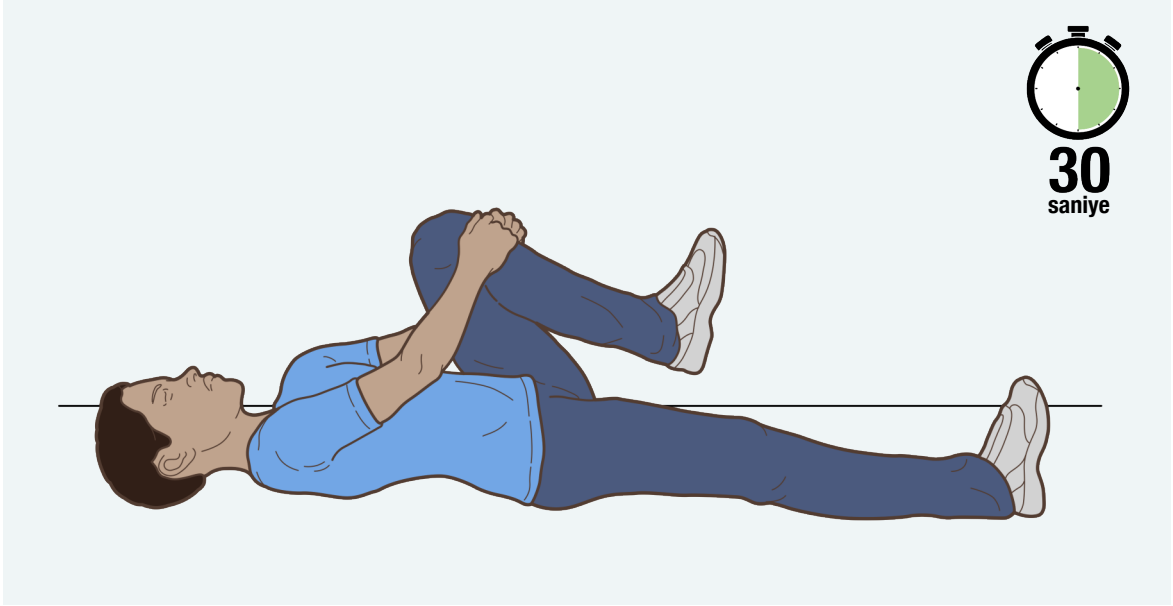


## Aktivite 18: Dizden göğse gerilmek



1. Sırt üstü yatarak başlayın.



2. Bir dizinizi göğsünüze doğru çekerken, diğer bacağınızı düz tutun ve belinizi yere bastırın.
3. 30 saniye basılı tutun.
4. Diğer bacağınızla yapın

*Gerilmeyi tamamlarken bedeninizin neresinde hissettiniz?*

5. Şimdi dizden göğse gerilmeyi tekrarlayın, ancak bu sefer adım 4'te tanımladığınız beden kısımlarından birine odaklanın.

*Bu dizden göğse gerilme faslından sonra bunu bedeninizin neresinde hissettiniz? Geçen seferki ile aynı yerde mi yoksa yeni bir yerde mi hissettiniz?*