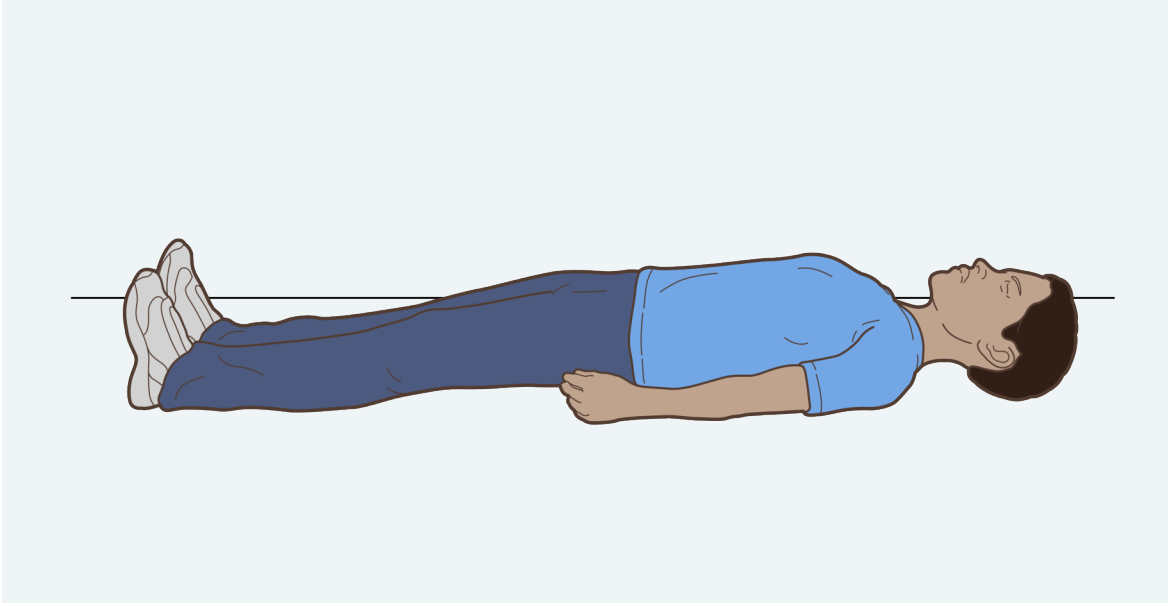
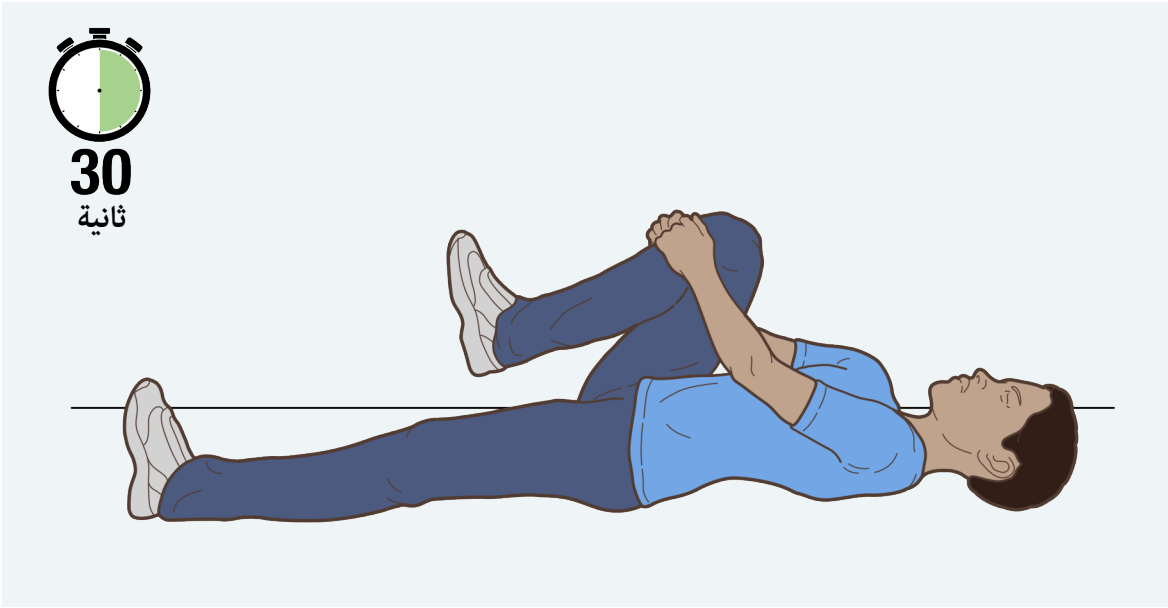


النشاط 18: تمدد جذب الركبة إلى الصدر



1. ابدأ بالاستلقاء على الظهر.



2. اسحب ركبة واحدة إلى الصدر مع إبقاء الساق الأخرى مستقيمة واضغط أسفل الظهر إلى الأرض.

3. اثبت لمدة 30 ثانية.

4. بَدِّل الساقين.

أين شعرت بالشدّ في جسمك عندما كنت تكمل التمدد؟

5. كرر الآن تمرين جذب الركبة إلى الصدر ولكن هذه المرة ركز على أحد أجزاء جسمك التي حددتها في الخطوة 4.

أين شعرت بالشدّ في جسمك بعد هذه الجولة من تمرين جذب الركبة إلى الصدر؟ هل شعرت به في نفس المكان مثل المرة السابقة أو في مكان جديد؟