

سرگرمی 15: دیوار کیساتھ اکڑوں ہو کر بیٹھنا



1. دیوار کیساتھ ٹیک لگانے کے لیے ایک صاف جگہ تلاش کریں۔
 2. اپنی پیٹھ کو دیوار کیساتھ لگائیں اور دیوار سے نیچے کی جانب خود کو کھسکائیں اور اپنے گھٹنوں کو خم کریں۔ آپ کے گھٹنوں کو 90 درجے کے زاویے پر ہونا چاہیے۔ اس حالت کو اکڑوں ہو کر بیٹھنا کہا جاتا ہے۔
 3. اس پوزیشن کو 30 سیکنڈ تک قائم رکھیں۔
 4. جب آپ اکڑوں ہو کر بیٹھنے کی حالت میں تھے تو آپ نے اسے اپنے جسم میں کہاں محسوس کیا؟ اس سرگرمی کو دہرائیں، لیکن اس بار اپنی ران کے پٹھوں پر توجہ دیں۔
- جب آپ نے خود کو اس طرح کھینچ کر پکڑا ہوا تھا آپ کے ران کے پٹھوں کو کیسا محسوس ہوا؟

اگر آپ وقت کی حد کو 60 سیکنڈ تک بڑھا دیتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ پھر 90 سیکنڈ تک؟

فالو آن سرگرمی: