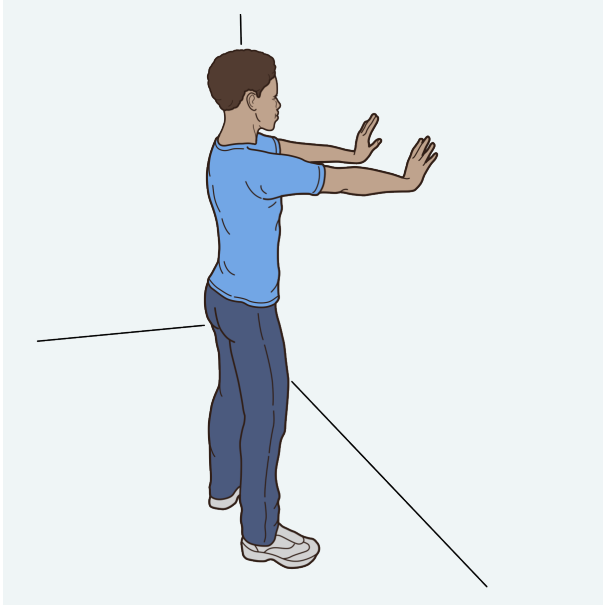
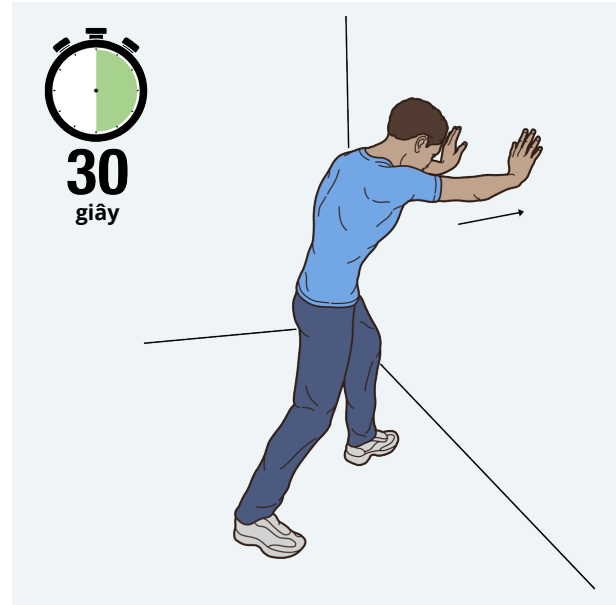


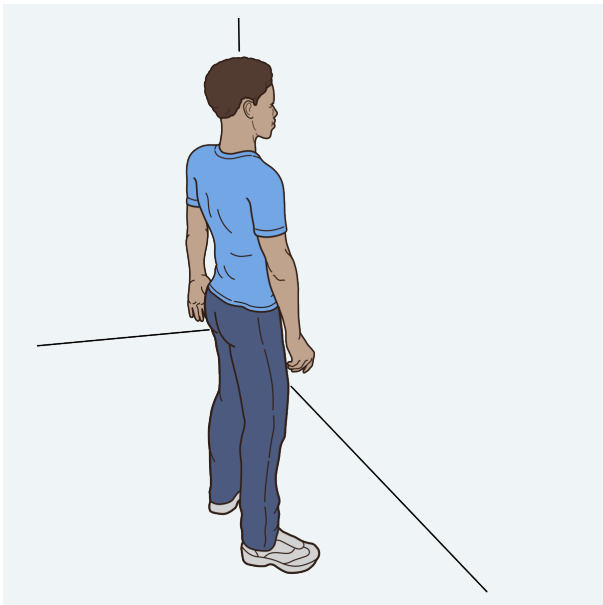
Hoạt động 3: Cảm giác cơ bắp – cánh tay



1. Đứng lên, đặt tay lên tường và giữ chúng ở đó.



2. Chống tay vào tường và đẩy càng mạnh càng tốt trong 30 giây.



3. Ngưng đẩy và thả xuôi tay hai bên. Bây giờ hai tay được thả lỏng.

Bạn có thể cảm thấy cơ bắp của mình ở đâu khi đang chống đẩy vào tường?

4. Bây giờ lặp lại các bước 1-3, tập trung vào một trong các bộ phận trên cơ thể mà bạn cảm thấy căng cơ trong quá trình đẩy tường.