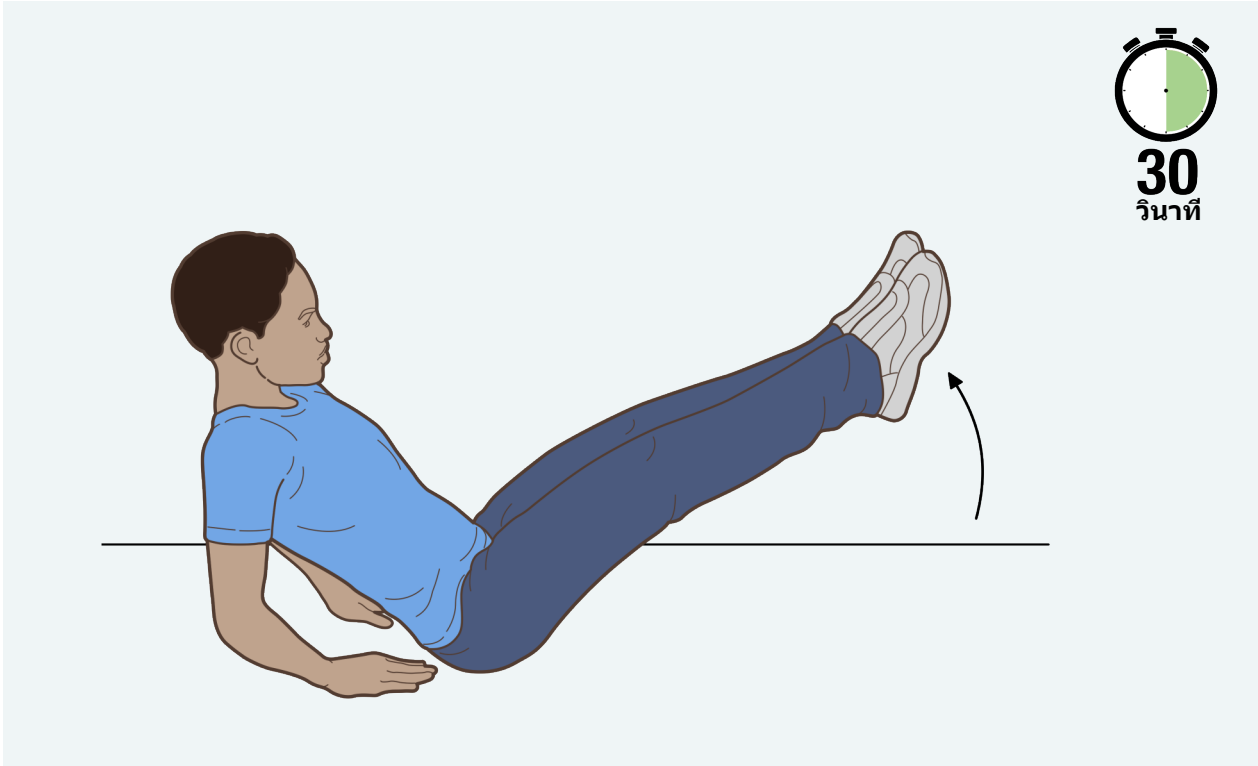


กิจกรรม 16: กล้ามเนื้อหลัก



1. นั่งลงบนพื้น ให้ก้นอยู่บนพื้น ยกขาขึ้นไปในอากาศ ถ้าจำเป็นให้วางมือบนพื้นเพื่อช่วยพยุงตัวคุณ
2. ตอนนียกขาของคุณค้างไว้ในอากาศ 30 วินาที นักเรียนที่มีอายุน้อย สามารถเริ่มต้น ด้วยการยกค้างไว้เพียง 10 ถึง 15 วินาทีและค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้น

คุณรู้สึกถึงส่วนไหนของร่างกายตอนคุณยกขาขึ้นไปในอากาศ

3. ตอนนี้ทำกิจกรรมนี้ซ้ำ แต่คราวนี้ให้โฟกัสไปที่ส่วนของร่างกายที่คุณรู้สึกได้ในครั้งแรก

คุณรู้สึกว่า ยึดและตึงมากขึ้น เมื่อทำครั้งที่สองหรือไม่