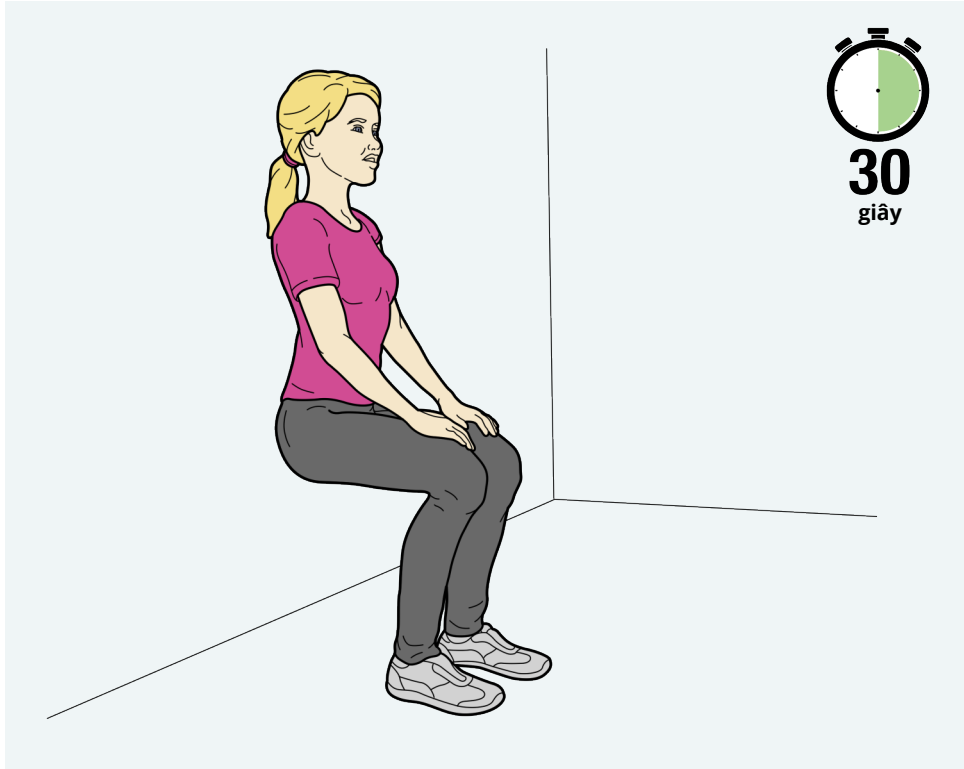


## Hoạt động 15: Ngồi xổm dựa vào tường



1. Tìm một khoảng tường trống để dựa vào.
2. Ấn lưng vào tường và trượt xuống, co đầu gối lại. Đầu gối của bạn phải ở một góc 90 độ. Đây gọi là tư thế ngồi xổm.  
*Bạn cảm nhận ở đâu trong người khi ở tư thế ngồi xổm này?*
3. Giữ tư thế này trong 30 giây.
4. Lặp lại hành động, nhưng lần này hãy tập trung vào các cơ đùi.  
*Cơ đùi bạn cảm thấy thế nào trong khi giữ tư thế căng đó?*

### Hoạt động nối tiếp:

*Chuyện gì xảy ra nếu bạn tăng giới hạn thời gian đến 60 giây? Sau đó là 90 giây?*