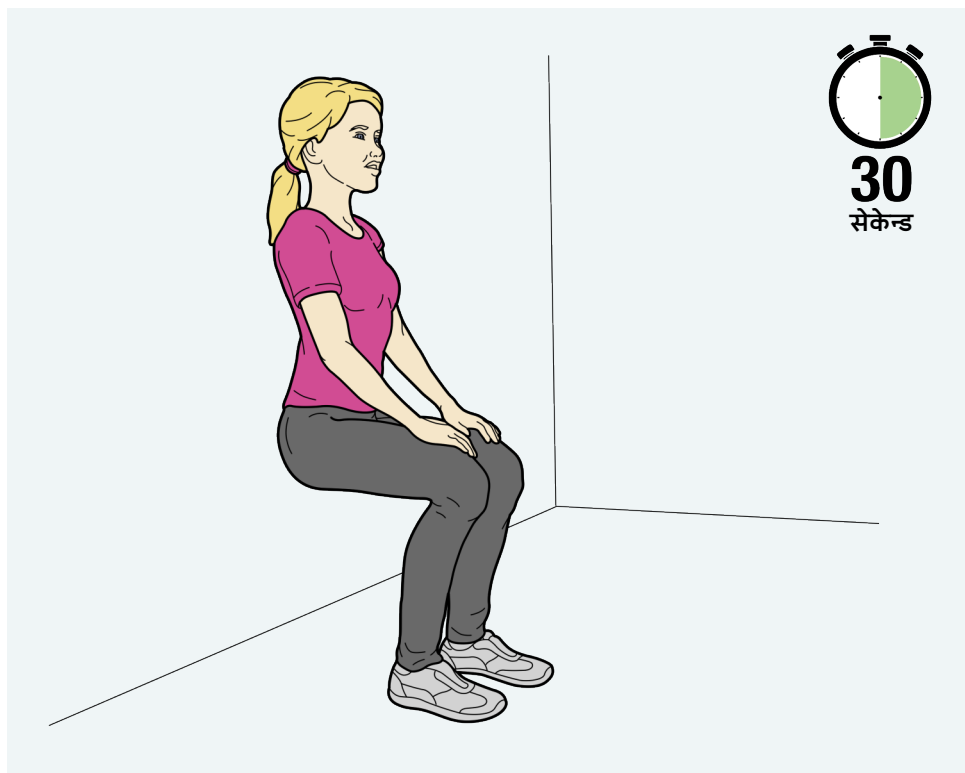


गतिविधि 15: भिट्टामा स्क्वाट गर्ने



1. अडेस लाग्नका लागि भित्ताको खाली ठाउँ खोज्नुहोस्।
2. भिट्टाविरुद्ध आफ्नो ढाड थिच्नुहोस् र भिट्टामा तल घिसेर जानुहोस् र आफ्नो घुँडा दोबार्नुहोस्। तपाईंको घुँडाहरू 90-डिग्री कोणमा हुनुपर्छ। यो स्थितिलाई स्क्वाट भनिन्छ।
3. 30 सेकेन्डको लागि यो स्थिति यथावत राख्नुहोस्।
तपाईं स्क्वाटको स्थितिमा हुँदा तपाईंको शरीरमा यो कहाँ महसूस भयो?
4. गतिविधि दोहोर्‍याउनुहोस्, तर यसपटक तपाईंको तिघ्राको मांसपेशीमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।
त्यो तन्काइमा रहिरहँदा तपाईंको तिघ्राको मांसपेशीमा कस्तो अनुभव भयो?

फलो-अन गतिविधि:

यदि तपाईंले 60 सेकेन्डको लागि समय बढाउनुभयो भने के हुन्छ? त्यसपछि 90 सेकेन्ड?