



1. ابحث عن مساحة خالية بجانب حائط لتتكئ عليه.
2. اضغط بظهرك على الحائط وانزلق لأسفل الحائط واثني الركبتين. يجب أن تكون الركبتين بزاوية 90 درجة. تدعى هذه الوضعية بالقرفصاء.
3. اثبت بهذه الوضعية لمدة 30 ثانية.
4. أين شعرت بالشد في جسمك عندما كنت في وضعية القرفصاء؟
كرر النشاط ولكن هذه المرة ركز على عضلات الفخذين.
كيف شعرت بعضلات الفخذين أثناء الثبات بهذه الوضعية؟

نشاط المتابعة:

ماذا يحدث إذا قمت بتمديد الحد الزمني لمدة 60 ثانية؟ ثم إلى 90 ثانية؟