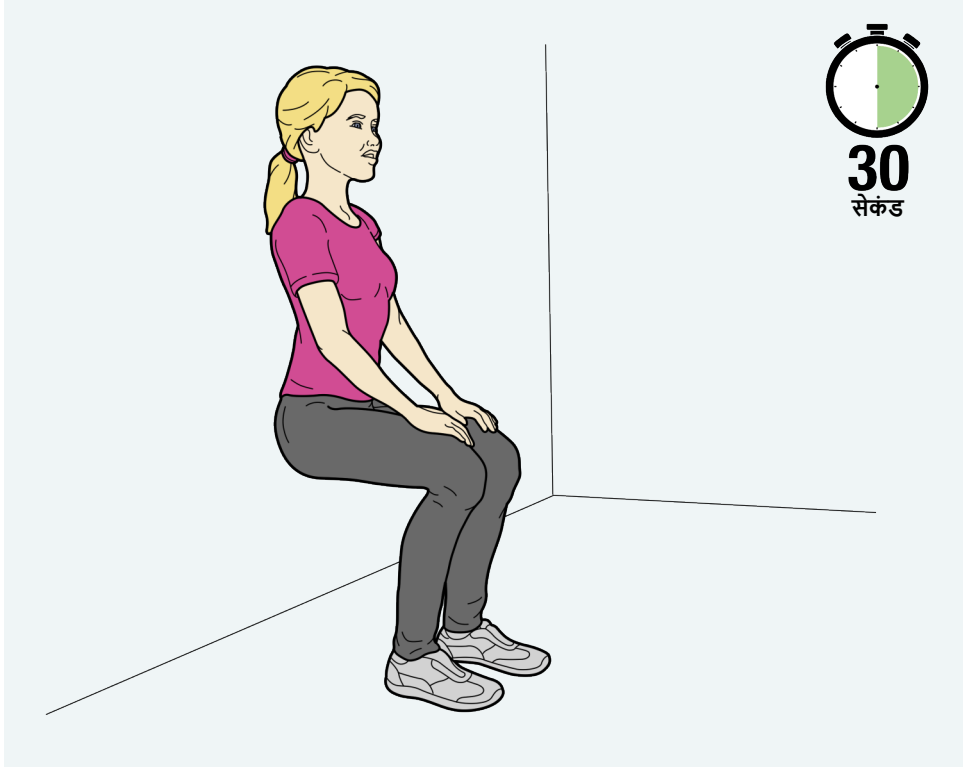


गतिविधि 15: वॉल स्काट



1. सहारा लेने के लिए दीवार की खाली जगह खोजें।
2. अपनी पीठ को दीवार से लगाएं और दीवार के नीचे की ओर खिसकें और अपने घुटनों को मोड़ें। आपके घुटने 90 डिग्री के कोण पर होने चाहिए। इस स्थिति को स्काट कहते हैं।
3. इस स्थिति को 30 सेकंड के लिए बनाये रखें।
जब आप स्काट पोजीशन में थे तो आपने अपने शरीर में खिंचाव कहाँ महसूस किया?
4. गतिविधि को दोहराएं, लेकिन इस बार अपनी जांघ की मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करें।
उस खिंचाव को बनाये रखते समय आपकी जांघ की मांसपेशियों को कैसा महसूस हुआ?

आगे की गतिविधि:

यदि आप समय सीमा को 60 सेकंड तक बढ़ाते हैं तो क्या होता है? फिर 90 सेकंड?