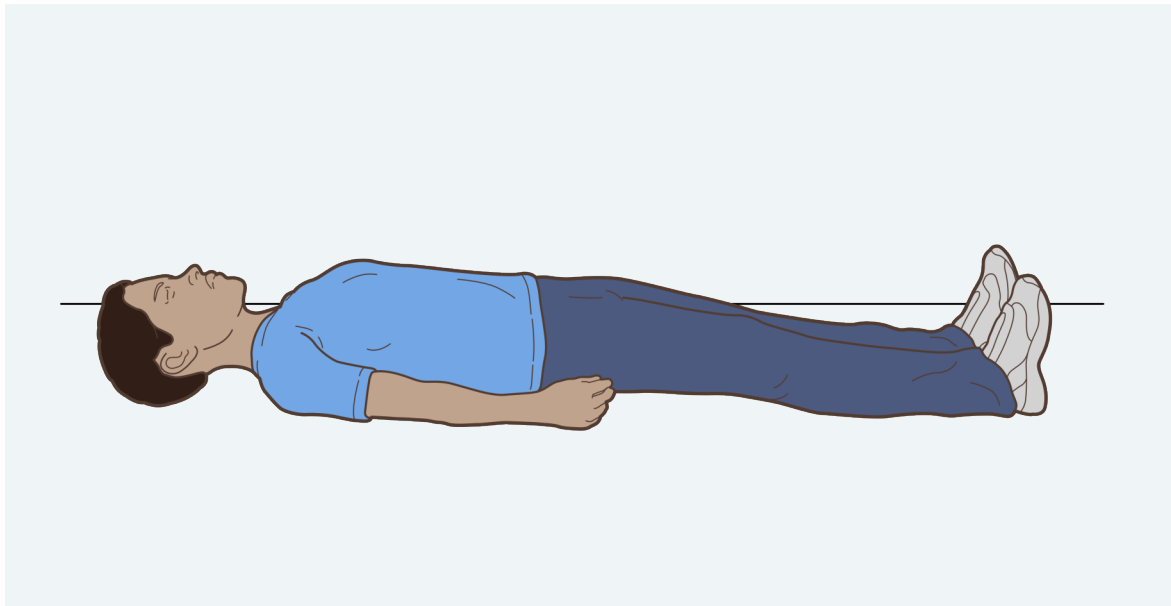
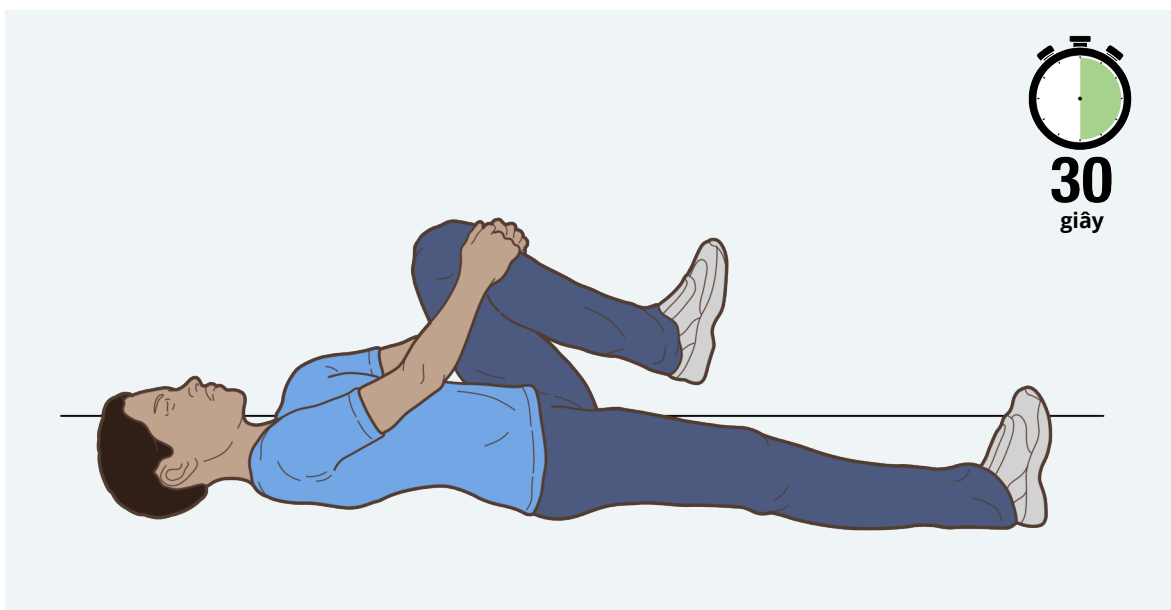


Hoạt động 18: Động tác căng/duỗi đầu gối đến ngực



1. Hãy bắt đầu bằng việc nằm ngửa.



2. Kéo một đầu gối vào ngực, đồng thời giữ thẳng chân còn lại và ấn thắt lưng xuống sàn.
3. Giữ trong 30 giây.
4. Đổi chân.

Bạn cảm nhận được ở đâu khi thực hiện xong động tác căng?

5. Bây giờ hãy lặp lại động tác căng/duỗi đầu gối đến ngực nhưng lần này tập trung vào một trong những bộ phận cơ thể mà bạn đã xác định ở bước 4.

Ở lần tập động tác căng đầu gối đến ngực này thì bạn cảm thấy nó ở đâu trong người? Bạn có thấy nó ở cùng một chỗ như lần trước hay chỗ nào đó mới?