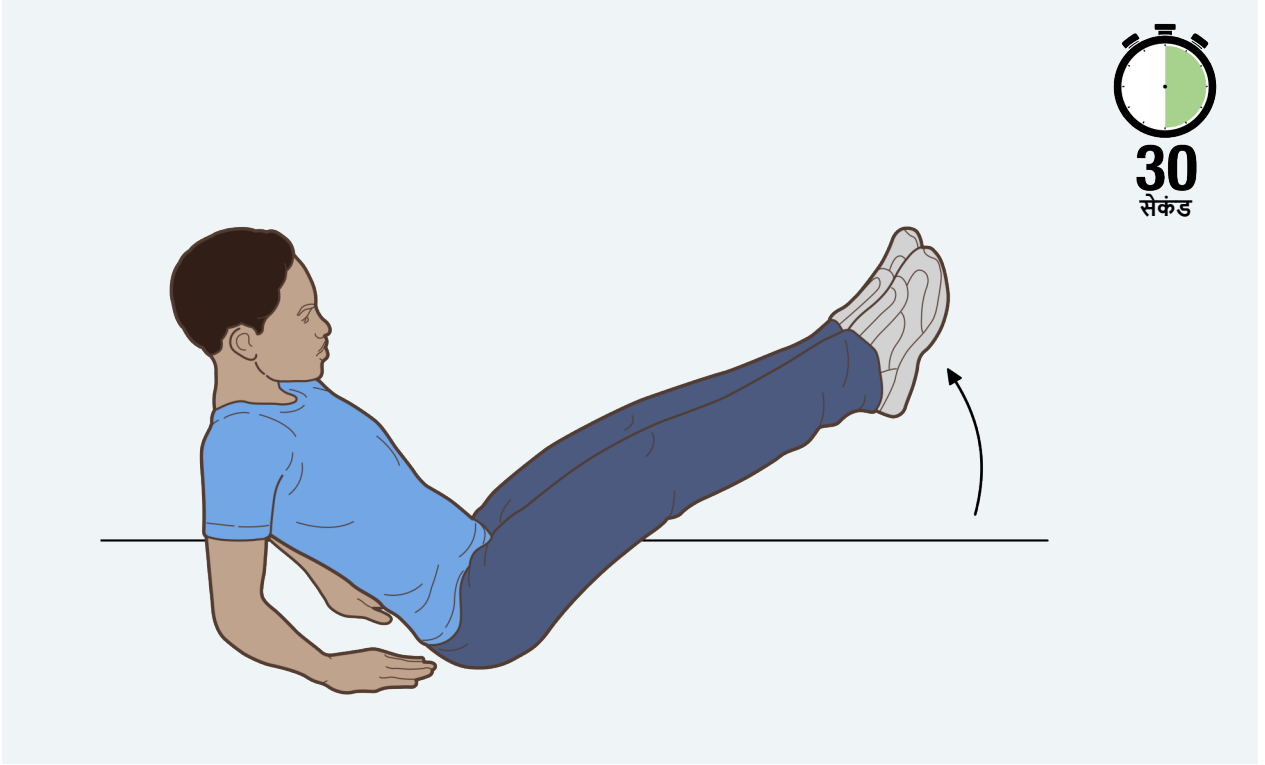


गतिविधि 16: कोर मांसपेशियां



1. फर्श पर बैठ जाएँ। फर्श पर बैठे हुए, अपनी टांगों को हवा में ऊपर उठाएं। यदि आपको आवश्यकता हो तो सहारे के लिए अपने हाथों को फर्श पर रखें।
2. अब अपनी टांगों को 30 सेकंड के लिए हवा में रखें। कम आयु वाले छात्र केवल 10 से 15 सेकंड से शुरुआत कर सकते हैं और समय के साथ इसे बढ़ा सकते हैं।

जब आपकी टांगें हवा में थी तो आपने अपने शरीर में इसे कहाँ महसूस किया?

3. अब गतिविधि को दोहराएं, लेकिन इस बार शरीर के उस हिस्से पर ध्यान केंद्रित करें जहां आपने इसे पहली बार महसूस किया था। क्या आपने दूसरी बार करते हुए खिंचाव को अधिक तीव्रता से महसूस किया?