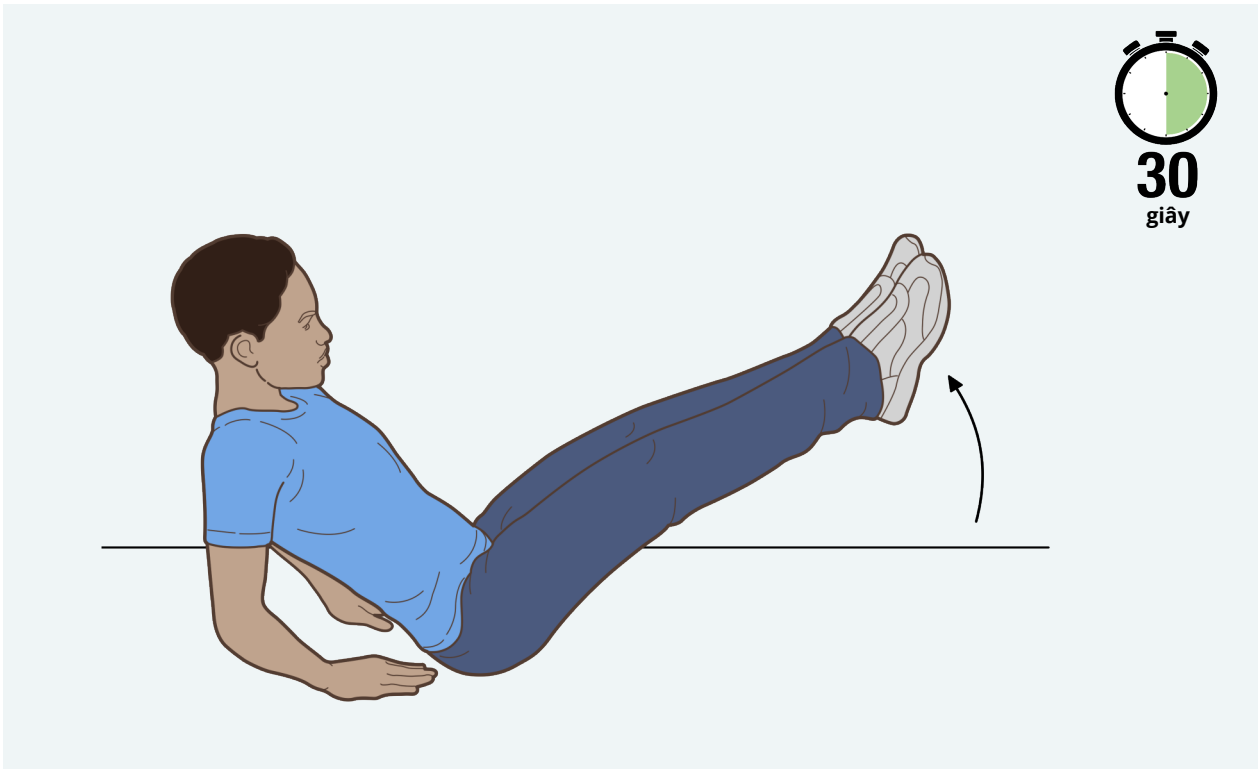


Hoạt động 16: Các cơ lõi



1. Hãy ngồi xuống sàn. Đặt mông xuống sàn, gơ chân lên trời. Nếu cần, bạn có thể đặt tay xuống sàn ở phía sau để chống giữ.
2. Bây giờ, hãy giữ chân lên trời trong 30 giây. Học sinh nhỏ tuổi có thể bắt đầu giữ trong chỉ 10 hoặc 15 giây và tăng dần theo thời gian.

Khi gơ chân lên trời thì bạn cảm nhận được ở đâu trong người mình?

3. Bây giờ, hãy lặp lại động tác, nhưng lần này tập trung vào bộ phận cơ thể mà bạn cảm nhận được ở lần đầu tiên.

Bạn có cảm thấy căng mạnh hơn khi thực hiện nó lần thứ hai không?