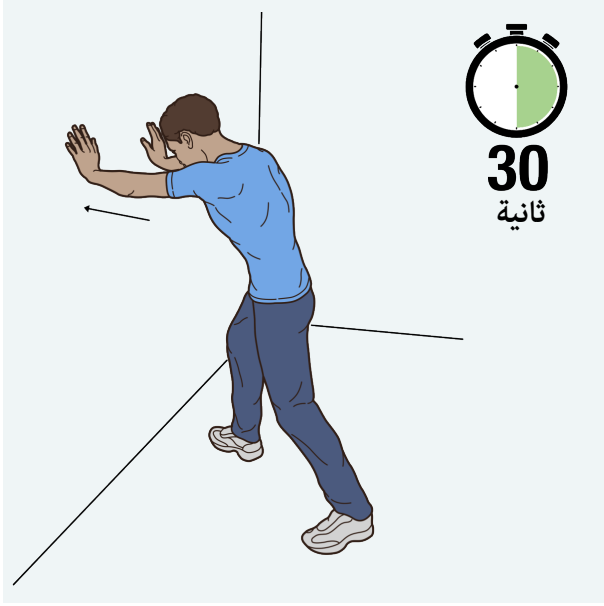
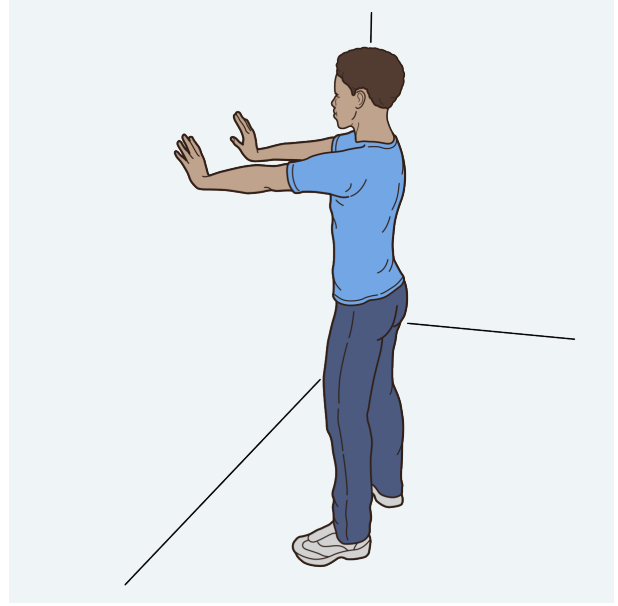


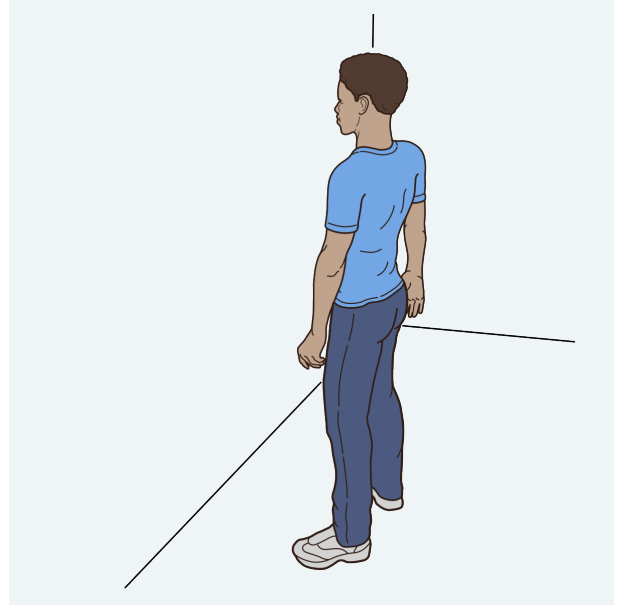
النشاط 3: الشعور بالعضلات - الذراعين



2. ادفع الآن نحو الحائط بأقصى ما تستطيع لمدة 30 ثانية.



1. من وضعية الوقوف، ضع اليدين منبسطتين على الحائط وأبقهما هكذا.



3. توقف عن الدفع وأرجح الذراعين بجانب الجسم. يجب أن تكون الذراعين الآن مسترخيتين.

أين يمكنك أن تشعر بعضلاتك عندما كنت تدفع الحائط؟

4. كرر الآن الخطوات من 1 إلى 3 مع التركيز على أحد أجزاء جسمك حيث شعرت بالتمدد في عضلاتك أثناء دفع الحائط.