

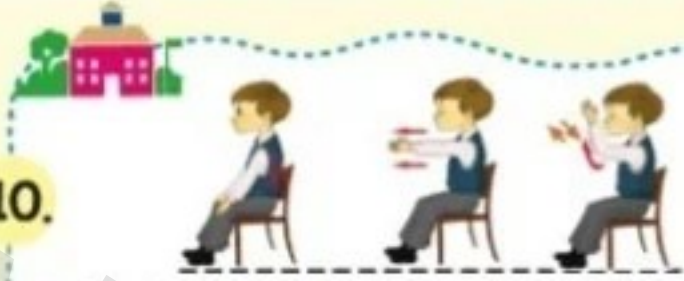
9.



- Dik olarak oturun. Ellerinizi belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

10.



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Ellerinizi birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarınızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN

- ✿ Güçlü kemiklere sahip olun.
- ✿ Kas kuvvetinizi arttırın.
- ✿ Düzgün bir vücuda sahip olun.
- ✿ Kiloluysanız vücut ağırlığınızı azaltın.
- ✿ Çabuk yorulmanın önüne geçin.
- ✿ Akciğerlerinizi geliştirin.
- ✿ Kalbinizin rahat çalışmasını sağlayın.
- ✿ Beyin ve vücudunuzun gücünü arttırın.
- ✿ Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğinizi geliştirin.
- ✿ Okul başarılarınızı arttırın.

Genel ağdan alınmıştır.