

Экспериментальная презентация: Гибкость

Гибкость

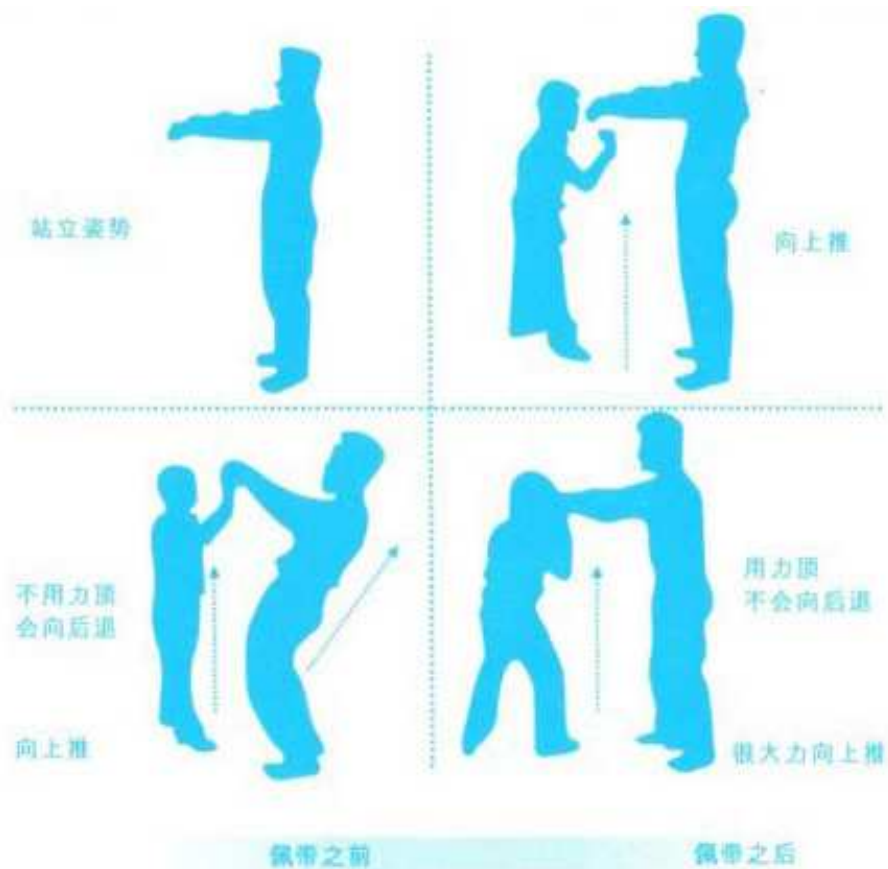


1. Встаньте прямо, ноги слегка расставив.
2. Вытяните правую руку, пока она не будет на 90 градусов с вашим телом, держите руку с поднятым пальцем вверх
3. Медленно поверните ваше тело в направлении по часовой стрелке, насколько сможете и обратите внимание на дистанцию на которую вы повернулись.
4. Возьмите аксессуар и сделайте это снова. Вы заметите, что тело стало более гибким.

Гибкость

1. Встаньте прямо, ноги слегка расставив, затем наклонитесь и двумя руками коснитесь пальцев ног, чем ниже, тем лучше.
2. Возьмите аксессуар и попробуйте сделать это снова, Вы обнаружите, что вы сможете потянуться вниз больше, чем в прошлый раз.

Экспериментальная презентация: : Сила



1. Встаньте прямо, ноги слегка расставив.
2. Вытяните руки, соедините пальцы рук и оставайтесь стоять. Пусть другая персона нажмет сильно снизу на ваши руки, а вы старайтесь противостоять этому нажатию (см. рисунок).
3. Наденьте аксессуар и попробуйте снова, вы заметите, что стали противостоять сильнее