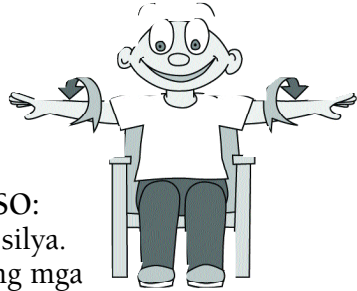
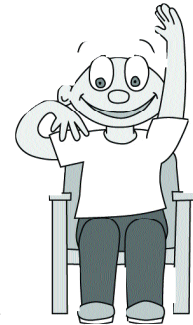


Mga Nakaupong Pisikal na Aktibidad



PAIKUTIN ANG BRASO:

Umupo nang tuwid sa silya. Panatilihin na ang iyong mga paa ay nakalapat sa sahig. Ipitin ang tiyan. Unatin ang mga braso sa mga tabi nang nakapantay sa balikat. Tiyaking ang mga siko ay nakaunat. Paikutin ang mga braso sa harapan nang apat na beses. At saka, paikutin ang mga braso sa likuran nang apat na beses. Unti-unting sumulong hanggang 8 pag-uulit sa bawat direksiyon.



ABUTIN NG KAMAY:

Umupo sa silya. Ilagay ang parehong mga kamay sa mga balikat. Unatin ang iyong braso at iumang ng pag-abot sa kisame ang iyong kanang kamay. Ibalik ang iyong kanang kamay sa iyong balikat at ulitin sa iyong kaliwang kamay. Unti-unting sumulong hanggang sa 8 pag-uulit sa bawat kamay.



PAG-UNAT SA TAGILIRAN:

Umupo sa silya. Itaas ang iyong kanang braso sa ibabaw ng iyong ulo at himilig sa kaliwa. Kasabay nito, gumawa ng hubog C sa pamamagitan ng iyong kaliwang braso (na parang may hawak kang sanggol). Marahang umunat sa kaliwa. Magpalit ng panig at ulitin ang aktibidad. Dahan-dahang sumulong hanggang sa 8 pag-uulit sa bawat panig.



PAGMAMARTSA SA LUGAR:

Umupo sa silya. Itaas ang iyong kaliwang tuhod upang ang paa ay 6 na pulgada ang layo sa sahig. Ibaba ang iyong kaliwang tuhod. Itaas ang iyong kanang tuhod upang ang paa ay 6 na pulgada ang layo sa sahig. Patuloy na magmartsa, itinataas at ibinababa ang tuhod.



PAGPAIKOT SA BUKONG-BUKONG:

Umupo sa silya. Iunat ang kanang paa sa harapan. Paikutin ang kanang bukong-bukong nang 4 na beses. Ulitin sa kaliwang paa.



PAGHILA NG TUHOD:

Umupo sa silya. Hilahin ang iyong kanang tuhod patungo sa iyong dibdib. Hawakan ang tuhod ng 4 na segundo. Ibaba ang binti. Ulitin sa kabilang tuhod.