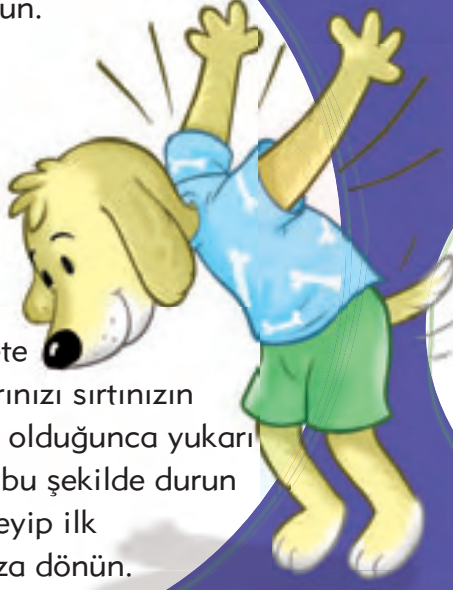


## Kuş gibi uçun!

Ayakta durun.

Kollarınızı iki yanınıza gevşek bir şekilde sarkıtın. Öne doğru eğilin ve kollarınızı yavaşça, tıpkı bir kuş gibi iki yana açın. Yana açtıktan sonra harekete devam edin ve kollarınızı sırtınızın üzerinden mümkün olduğunca yukarı kaldırın. Bir süre bu şekilde durun ve sonra gevşeyip ilk duruşunuza dönün.



## Denizanası gibi gevşeyin!

Sırtüstü

yatın. Bacaklarınızı ve kollarınızı rahat olacağınız şekilde açın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki tüm kasları gevşetin. Sanki vücudunuz jöleden yapılmış gibi kendinizi bırakın. Birkaç dakika boyunca derin derin soluk alıp verin.



# Vücudunuzu Esnetin, Kaslarınızı Güçlendirin!

Güçlü ve esnek kaslarınız olsun ister misiniz? Böyle kaslara düzenli ve dengeli beslenerek, günlük etkinlikleriniz arasında oyuna, kaslarınızı geliştiren egzersizlere yer vererek, iyi uyuyarak ve hastalıklardan korunarak sahip olabilirsiniz. Kaslarınızı geliştiren egzersizler demişken, aşağıdaki hareketleri deneyin. Bunları düzenli yaptığınızda bir süre sonra kaslarınızın nasıl güçlendiğine ve esnediğine siz de şaşıracaksınız!

## Deve gibi diz üstü oturun!

Önce diz üstü oturun. Ellerinizle

topuklarınızı tutun. Göğsünüzü dışarı çıkararak yükselin. Başınızı arkaya yatırın. Göğsünüzü yukarı itin; öyle ki göğsünüz tavana baksın. Bu şekilde durun. İlk oturuşunuza dönmek için ellerinizi topuklarınızdan çekin.



## Aslan gibi esneyin!

Diz üstü oturun.

Ellerinizle dizlerinizi tutun. Hafifçe öne doğru eğilirken gözlerinizi ve ağızınızı kocaman açın. Dilinizi mümkün olduğunca ileri uzatın ve aslan gibi kükreyin! Ardından gevşeyin, başınızı kaldırın ve ilk duruşunuza dönün.



## Maymun gibi yürüyün!

Ayakta, kollarınız iki yanınızda sarkık ve dik olarak durun. Bacaklarınızı kırmadan vücudunuzu öne eğin ve avuçlarınızı yere koyun. Bu şekilde maymun gibi dört ayak üzerinde yürüyün. Ancak bacaklarınızı kırmamaya dikkat edin. İlk duruşunuza dönmek için durun. Bacaklarınızı kırmadan yavaşça kendinizi yukarı çekin ve ellerinizi yerden kaldırın.



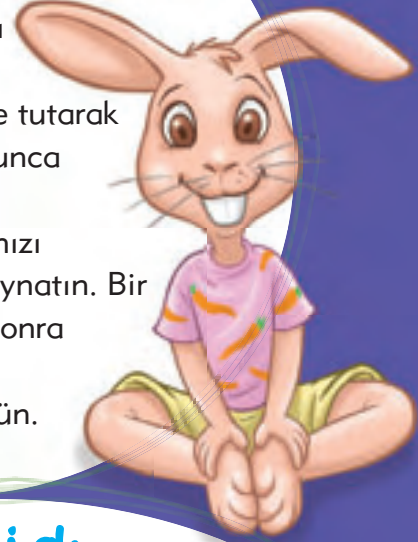
## Leylek gibi dengede durun!

Ayakta, kollarınız iki yanınızda sarkık ve dik olarak durun. Bir ayağınızı yavaşça kaldırın ve diğer ayağınızın üzerinde dengede durmaya çalışın. Dengede durduğunuz anda işaret parmaklarınızı burnunuzun ucunda birleştirin. Sonra da parmaklarınız bitişikken kollarınızı havaya kaldırın. Bir süre böyle durun, sonra eski duruşunuza dönün. Bu kez diğer bacağınızla aynı şeyleri yapın.



## Kurbağa gibi oturun!

Yere oturun. Ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın. Ayaklarınızı, ellerinizle tutarak tutarak mümkün olduğunca kendinize çekin. Sırtınızı düzleştirin ve bacaklarınızı yavaşça aşağı yukarı oynatın. Bir süre bunu yaptıktan sonra gevşeyin ve ilk duruşunuza dönün.



## Kedi gibi gerinin!

Kedi gibi dört ayak üzerinde durun. Sırtınızı düzleştirin. Yavaşça sırtınızı yükseltin ve kamburlaştırın. Başınızı omuzlarınızın arasına eğin. Karın kaslarınızı sıkın. Bu şekilde bir süre durun. Sonra yavaşça sırtınızı alçaltın ve düzleştirin. Bir bacağınızı gerin ve yere paralel şekilde dümdüz uzatın. Bu bacağınızı indirip diğer bacağınızla aynı şeyi yapın ve ardından ilk duruşunuza dönün.



## Kobra gibi durun!

Yüzüstü yere yatın. Ellerinizi omuzunuzun iki yanına koyun. Avuçlarınızla yeri iterek sırayla başınızı, göğsünüzü, karnınızın bölümünü, kollarınız dümdüz dolana kadar havaya kaldırın. Bir süre bu şekilde durduktan sonra ilk duruşunuza dönün.



Tuğba Can  
Çizimler: Necdet Yılmaz

Bosak, S. V. Scinece Is... Scholastic Yayinevi