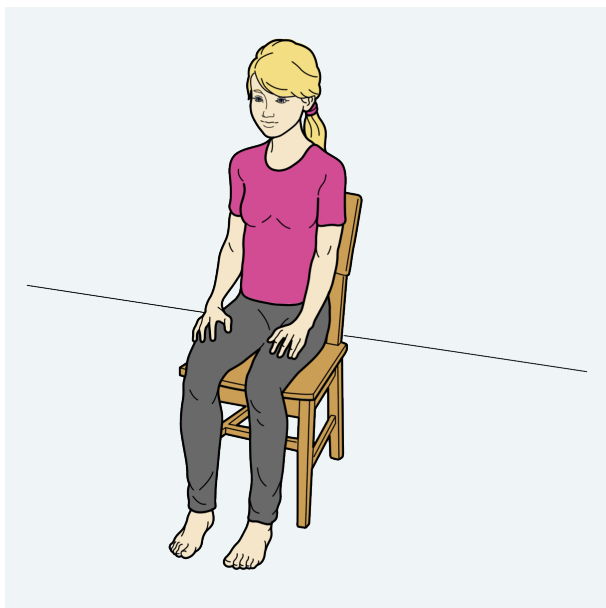
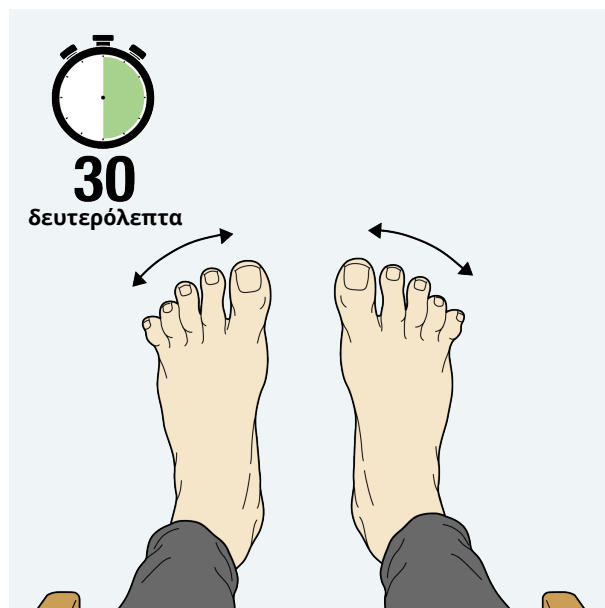


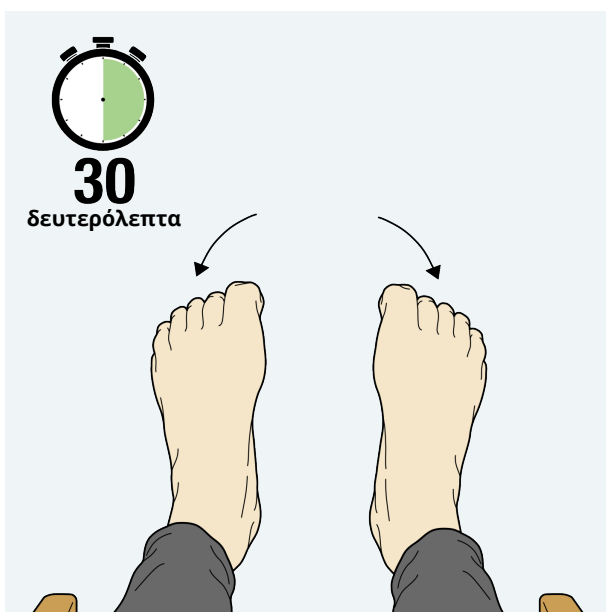
Δραστηριότητα 2: Αίσθηση μυών - ποδιών



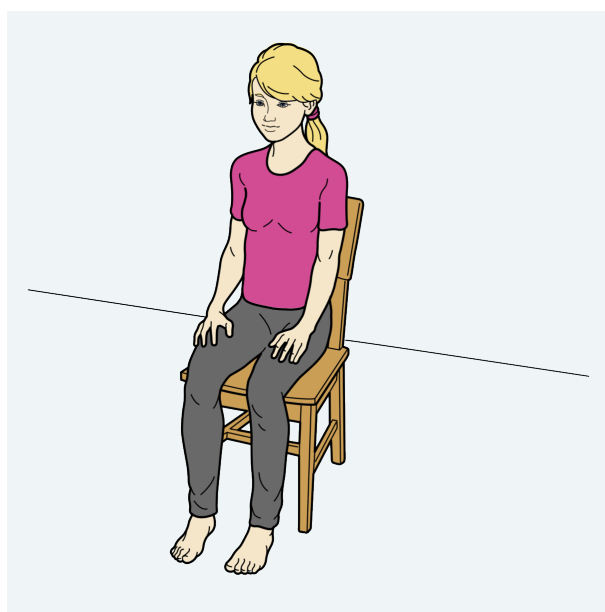
1. Καθίστε κάτω, ακουμπήστε τα πόδια σας ίσια στο πάτωμα.



2. Τώρα τεντώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο πιο μακριά γίνεται και κρατήστε τα τεντωμένα έτσι για 30 δευτερόλεπτα.



3. Τώρα κουλουριάστε τα δάχτυλα των ποδιών σας κάτω και κρατήστε τα κουλουριασμένα για 30 δευτερόλεπτα.



4. Ακουμπήστε τα πόδια σας πάλι πίσω, ίσια στο πάτωμα. Τώρα θα πρέπει να είναι χαλαρά.
Σε ποιο σημείο μπορούσατε να νιώσετε τους μύες σας όταν τεντώνονταν τα δάχτυλα των ποδιών σας και σε ποιο σημείο μπορούσατε να τους αισθανθείτε όταν ήταν κουλουριασμένα;
5. Τώρα επαναλάβετε τα βήματα 1-4, εστιάζοντας σε ένα από τα σημεία των ποδιών ή της πατούσας σας όπου αισθανθήκατε το τέντωμα στους μύες σας κατά τη διάρκεια του τεντώματος/κουλουριάσματος του δακτύλου του ποδιού.