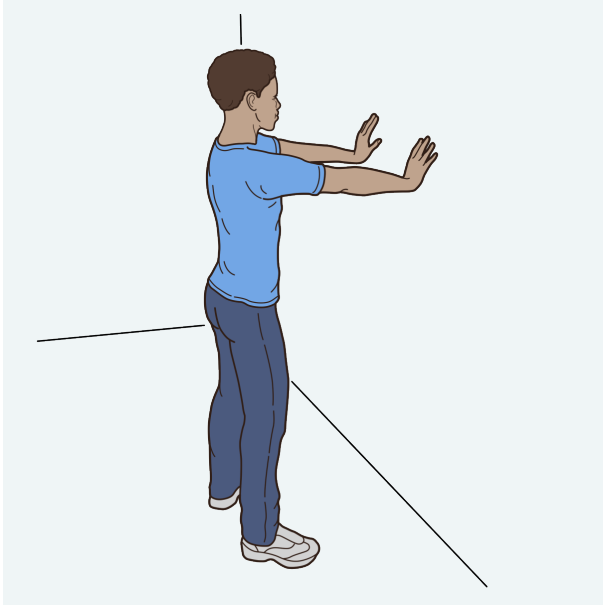
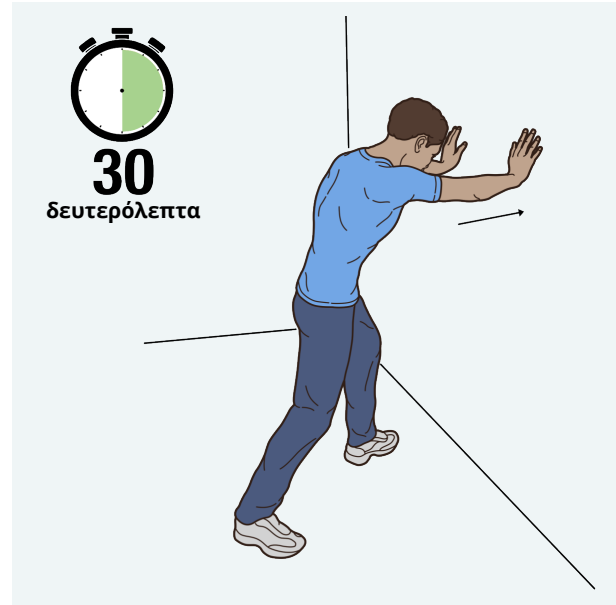


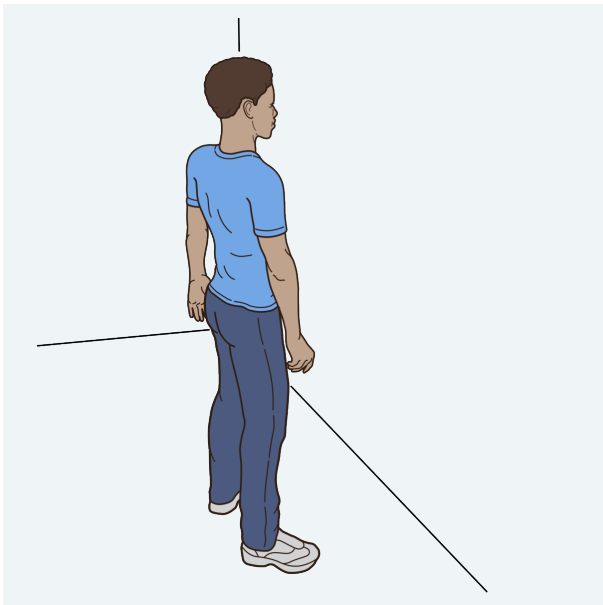
Δραστηριότητα 3: Αίσθηση μυών – βραχιόνων



1. Σηκωθείτε όρθιος, βάλτε τα χέρια σας ίσια πάνω στον τοίχο και κρατήστε τα εκεί.



2. Τώρα πιέστε τον τοίχο όσο πιο δυνατά μπορείτε για 30 δευτερόλεπτα.



3. Σταματήστε να πιέζετε και ακουμπήστε τα χέρια σας στο πλευρό σας. Τα χέρια σας θα πρέπει τώρα να είναι χαλαρά.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας μπορούσατε να νιώσετε τους μύες σας όταν πιέζατε τον τοίχο;

4. Τώρα επαναλάβετε τα βήματα 1-3, εστιάζοντας σε ένα από τα σημεία του σώματός σας όπου αισθανθήκατε το τέντωμα στους μύες σας όταν πιέζατε τον τοίχο.