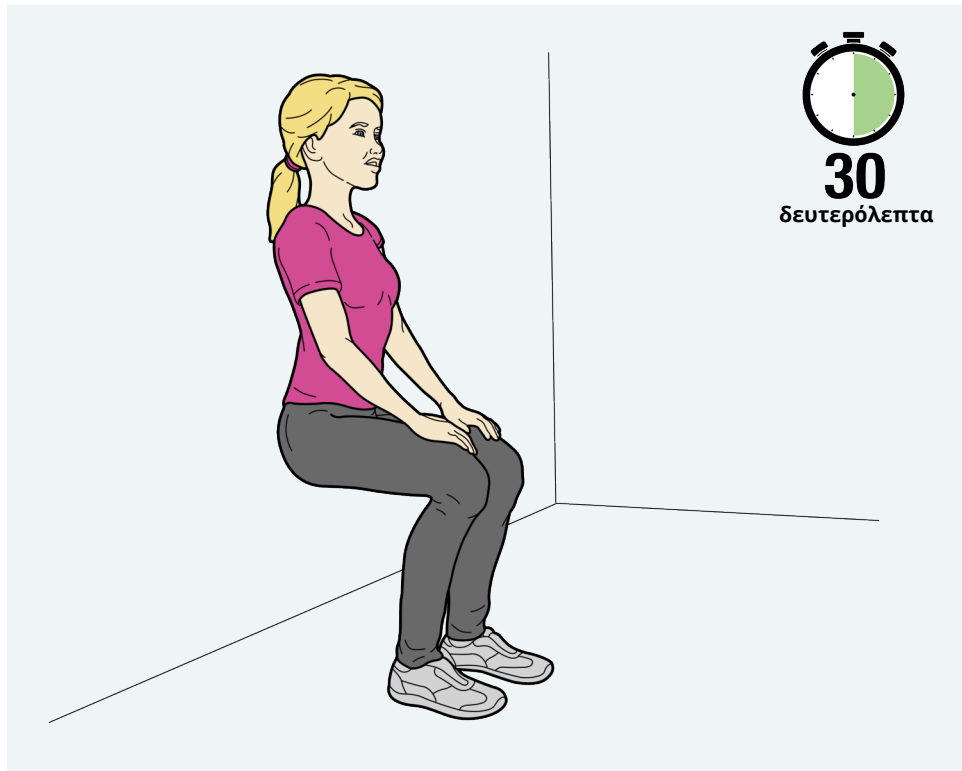


## Δραστηριότητα 15: Πατώντας στις φτέρνες ακουμπήστε στον τοίχο



1. Βρείτε έναν καθαρό χώρο στον τοίχο για να στηριχτείτε.
2. Πιέστε την πλάτη σας στον τοίχο και τραβήξτε το σώμα σας προς τα κάτω στον τοίχο και λυγίστε τα γόνατά σας. Τα γόνατά σας πρέπει να είναι σε γωνία 90 μοιρών. Αυτή η θέση ονομάζεται κάθισμα στις φτέρνες.

3. Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα.

*Πού το ένιωθες στο σώμα σου όταν βρισκόσουν σε στάση καθίσματος στις φτέρνες;*

4. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε στους μύες των μηρών σας.

*Πώς ένιωθαν οι μύες των μηρών σας ενώ κρατούσατε αυτό το τέντωμα;*

**Επακόλουθη  
δραστηριότητα:**

*Τι θα συμβεί αν παρατείνετε το χρονικό όριο για 60 δευτερόλεπτα; Μετά για 90 δευτερόλεπτα;*