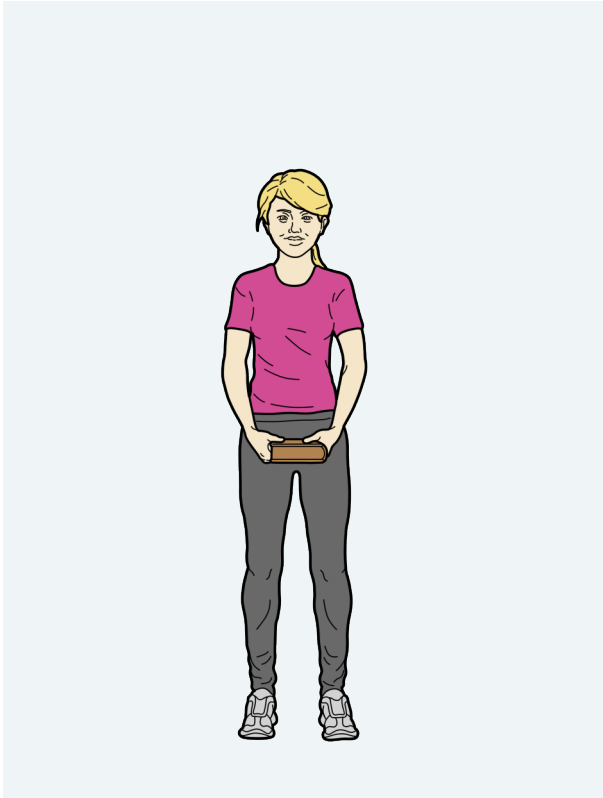
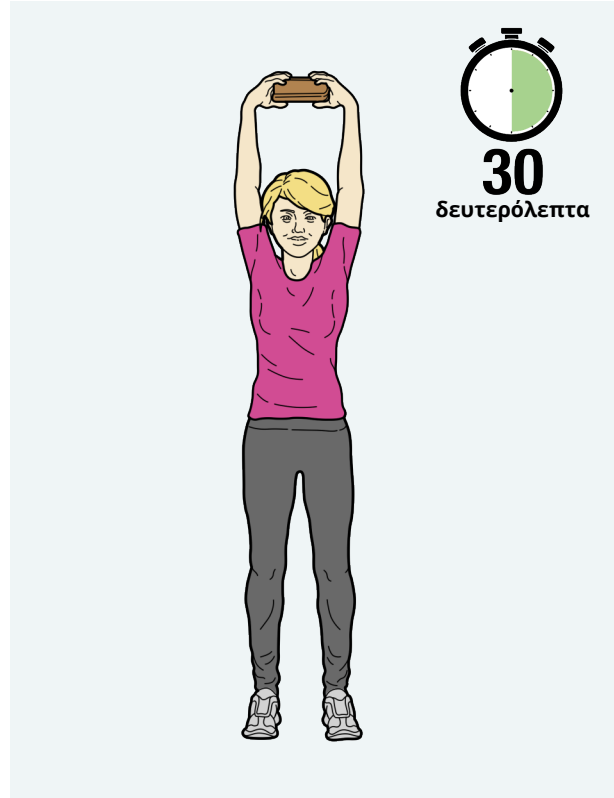


Δραστηριότητα 19: Τέντωμα ώμου



1. Ξεκινήστε παίρνοντας δύο βιβλία.



2. Σηκώστε τα χέρια σας ενώ κρατάτε τα βιβλία στο χέρι σας.

3. Κρατήστε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε όταν κάνατε τέντωμα;

4. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα του ώμου, αλλά αυτή τη φορά εστιάζετε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 3ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε αυτή τη φορά ενώ σηκώνατε τα βιβλία; Το αισθανθήκατε στο ίδιο σημείο με την τελευταία φορά ή κάπου αλλού σε νέο σημείο;