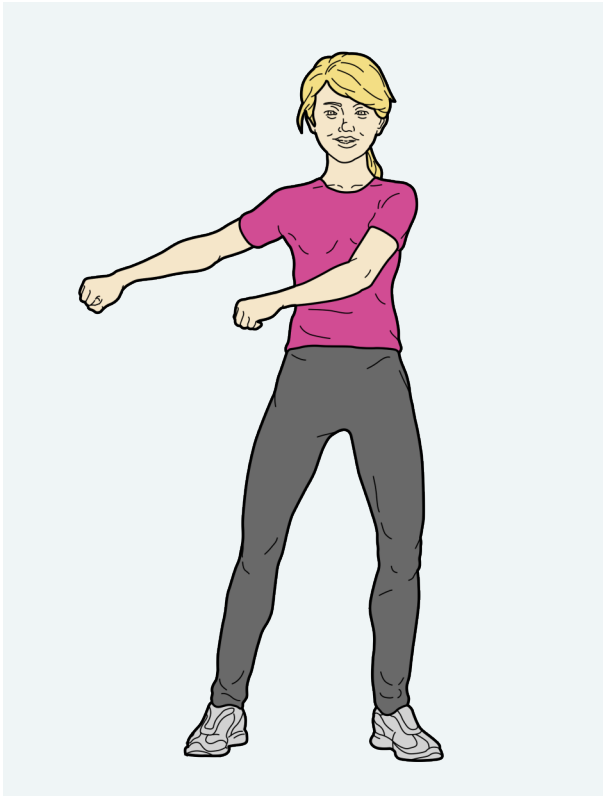


Δραστηριότητα 25: Φλόσσινγκ



1. Ξεκινήστε αφού σηκωθείτε όρθιος με τα χέρια στο πλάι. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.



2. Γυρίστε το δεξί σας χέρι πίσω από την πλάτη σας και το αριστερό μπροστά σας. Γυρίστε τα πίσω και στις δυο πλευρές του σώματός σας.
3. Γυρίστε το αριστερό σας χέρι πίσω από το σώμα σας και το δεξί μπροστά σας.
4. Επαναλάβετε αυτές τις κινήσεις για 30 δευτερόλεπτα.

Πού το ένιωσες στο σώμα σου;

5. Τώρα επαναλάβετε την κίνηση φλόσσινγκ, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 4ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε αυτή τη φορά ενώ κάνατε το φλόσσινγκ; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή σε κάποιο νέο μέρος;