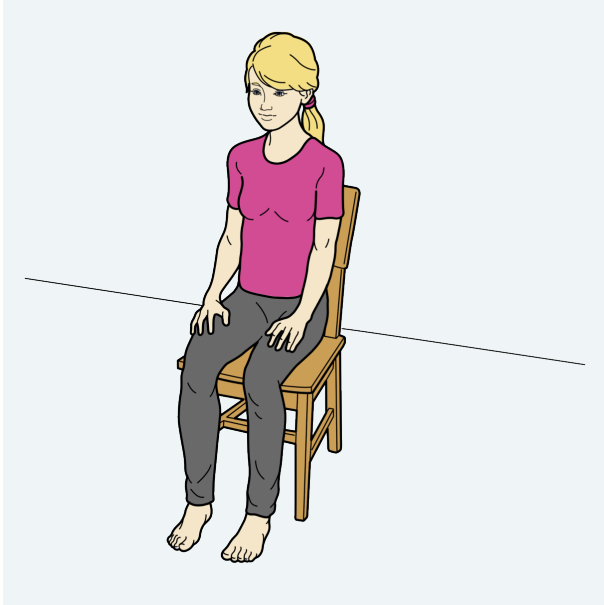
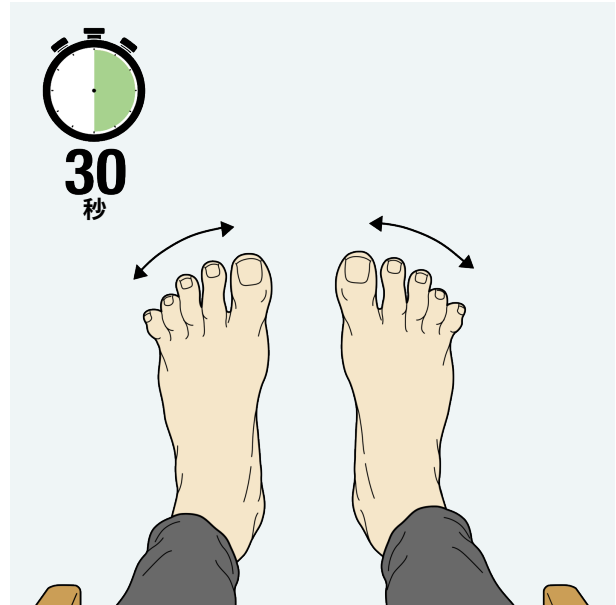


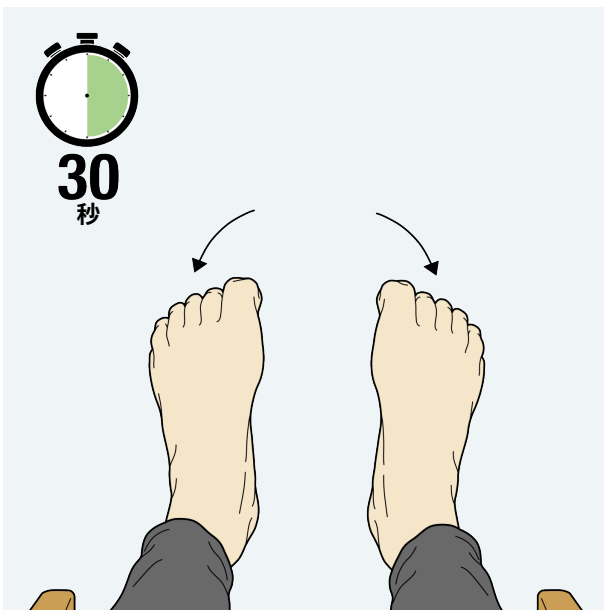
活動2:感受肌肉——腳部



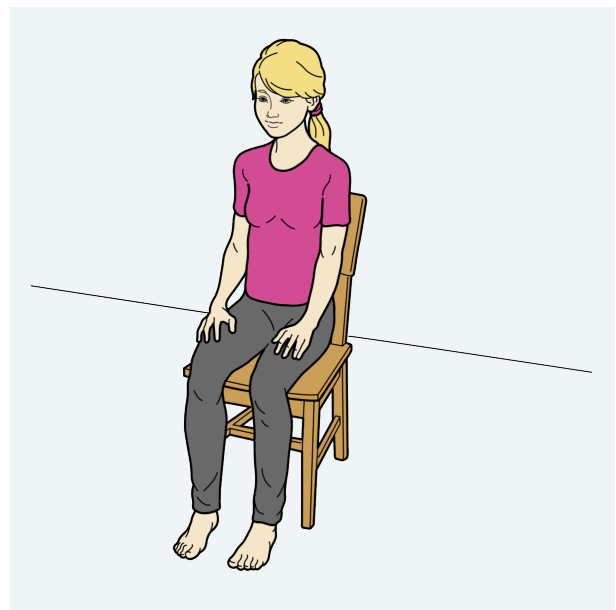
1. 坐下來，雙腳平放在地上。



2. 現在把腳趾儘量伸直分開，像那樣保持30秒。



3. 現在將腳趾向下彎曲，保持30秒。



4. 腳趾復位，雙腳平放在地上。現在雙腳應該放鬆了。

伸展腳趾時，你可以感覺到哪個部位的肌肉？
而當彎曲腳趾時，你又可以感覺到哪個部位的肌肉？

5. 現在重複步驟1-4，重點關注在腳趾拉伸/捲曲時你感覺到肌肉拉伸的腳部或腿部的一個部位。