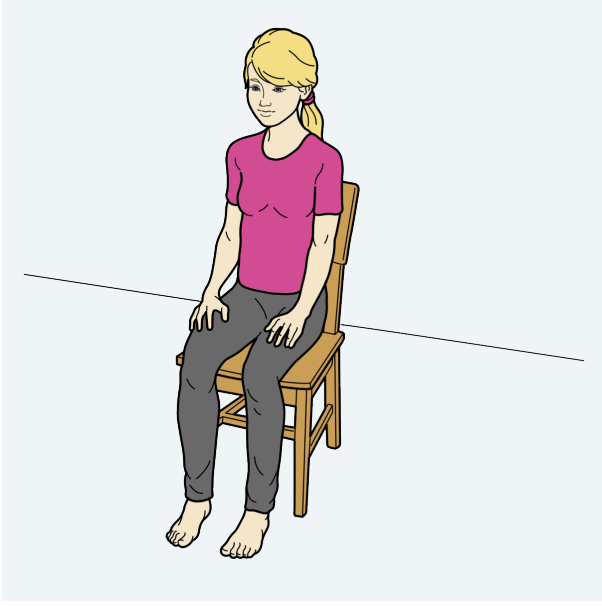
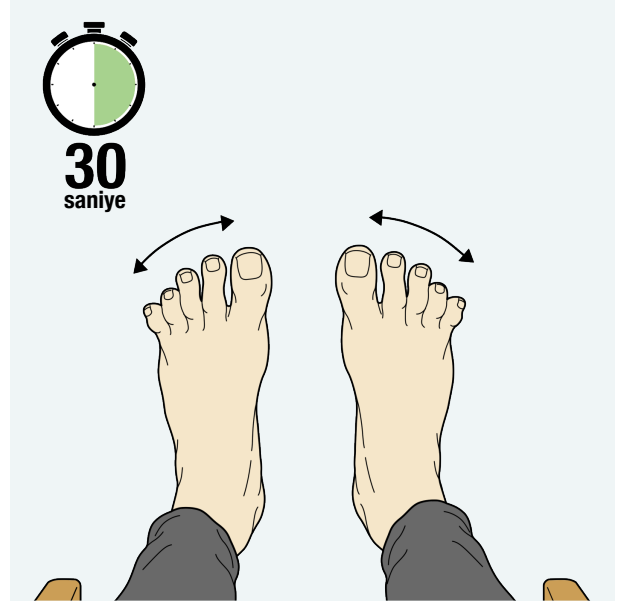


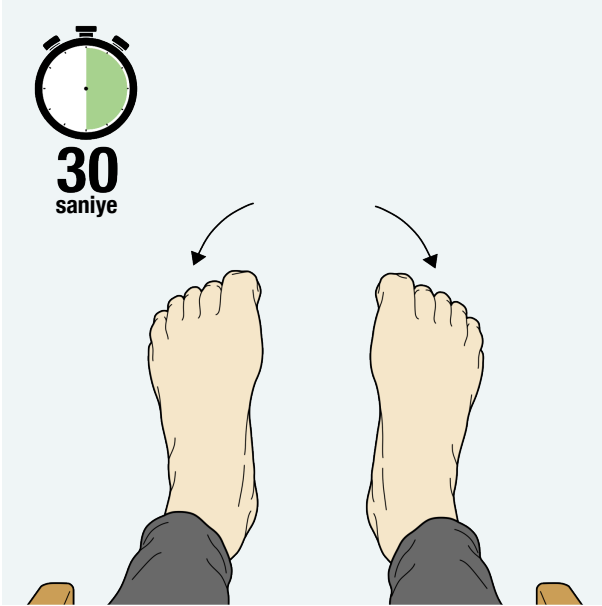
## Aktivite 2: Kasları hissetmek – ayaklar



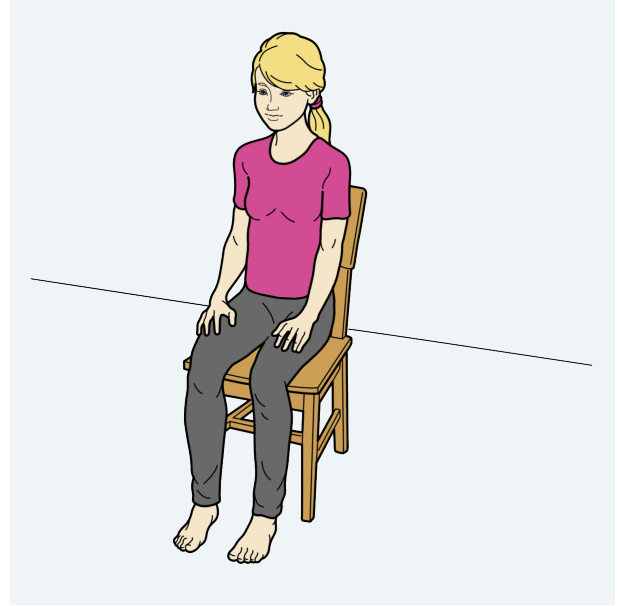
1. Oturarak, ayaklarınızı yere düz olarak yerleştirin.



2. Şimdi ayak parmaklarınızı mümkün olduğunca gerin ve 30 saniye boyunca bu şekilde gerilmiş halde tutun.



3. Şimdi ayak parmaklarınızı altına kıvrın ve 30 saniye boyunca kıvrılmış halde tutun.



4. Ayaklarınızı tekrar yere düz olarak yerleştirin. Şimdi artık ayaklarınız gevşemiş durumdadır.

*Ayak parmaklarınız gerildiğinde kaslarınızı nerede hissedebiliyordunuz ve kıvrıldıklarında nerede hissedebiliyordunuz?*

5. Şimdi 1-4 arasındaki adımları tekrarlayın, ayak ve bacaklarınızda, ayak parmağınızın gerilmesi/kıvrılması sırasında kaslarınızdaki gerginliği hissettiğiniz kısımlardan birine odaklanın.