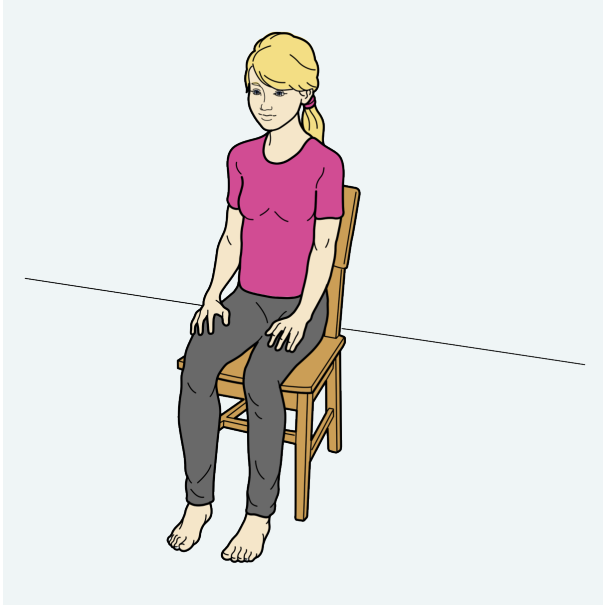
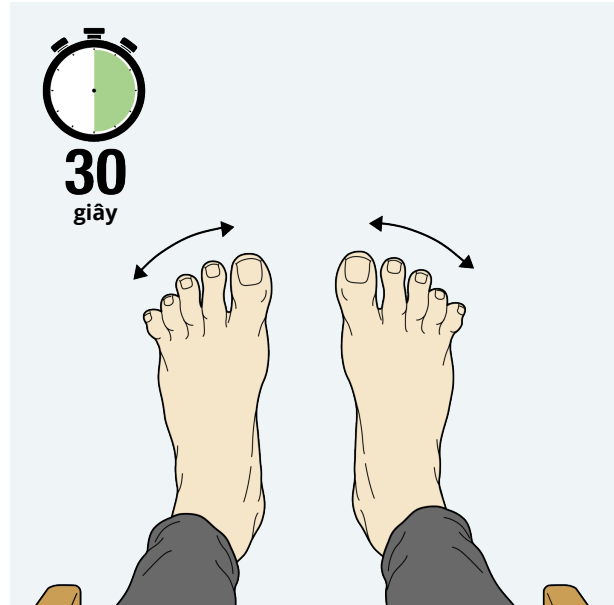


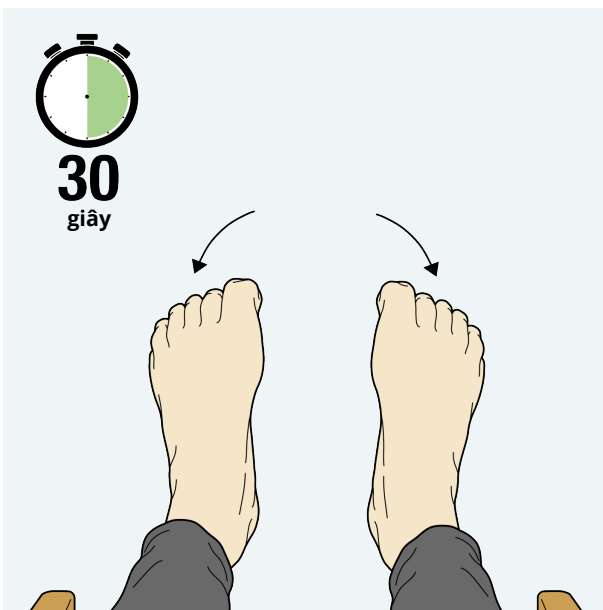
## Hoạt động 2: Cảm giác cơ bắp – bàn chân



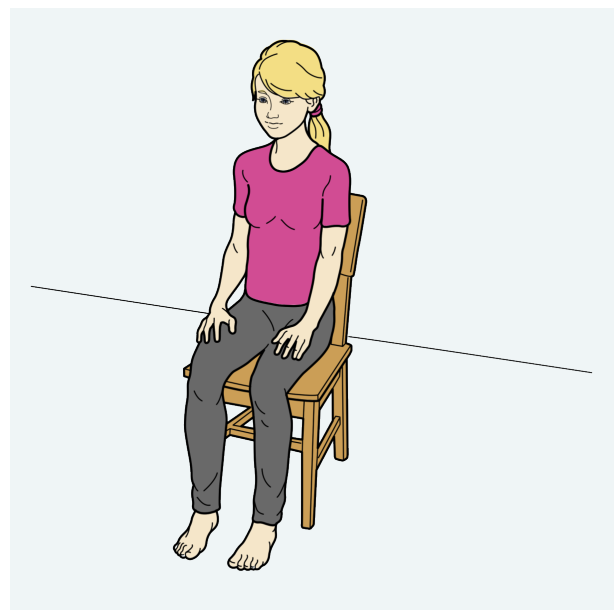
1. Hãy ngồi xuống, đặt bàn chân bằng phẳng trên sàn nhà.



2. Bây giờ hãy duỗi các ngón chân ra càng rộng càng tốt và giữ chúng căng ra như vậy trong 30 giây.



3. Bây giờ cong các ngón chân của bạn xuống dưới và giữ chúng cong trong 30 giây.



4. Đặt chân xuống lại lần nữa, bằng phẳng trên sàn. Bây giờ hai chân nên thả lỏng.

*Bạn có thể cảm nhận được cơ bắp của mình ở đâu khi ngón chân duỗi căng ra và bạn có thể cảm nhận được chúng ở đâu khi các ngón chân co lại?*

5. Bây giờ, hãy lặp lại các bước 1-4, tập trung vào một trong các bộ phận của bàn chân hoặc căng chân mà bạn cảm thấy căng cơ trong lúc duỗi/co ngón chân.