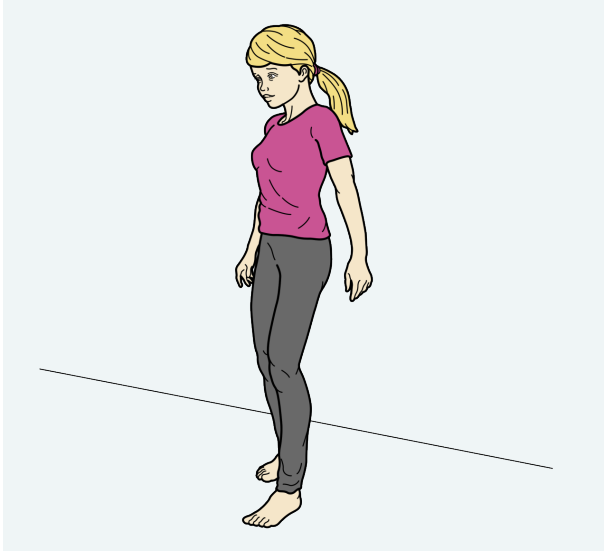


活动4:感受肌肉——腿部



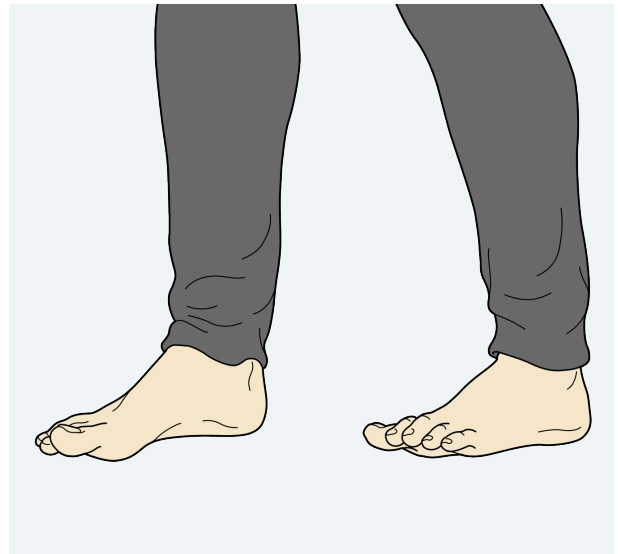
1. 站起来，一只脚放在另一只脚的前面，双脚朝前，两腿分开与臀部同宽，双脚平放在地板上。



2. 现在移动前脚，使其只有脚后跟接触地面。你在哪个部位有感觉？你可能会感觉到小腿后部的肌肉在拉伸。



3. 现在绷直前脚脚趾，这样只有脚趾接触地板。你的脚和腿有什么感觉吗？这和以前一样还是不同？



4. 双脚平放在地上，换一条腿在前面，然后重复触碰脚后跟和脚趾的动作。感觉一样还是不同？
5. 现在重复步骤1-4，重点关注脚部或腿部在踮起脚跟/脚趾行走时脚和腿上感受到肌肉拉伸的部位。

后续活动：

你能让一只脚绷直，另一只脚后跟着地吗？你能以其他方式活动腿部来感受腿上的其他肌肉吗？