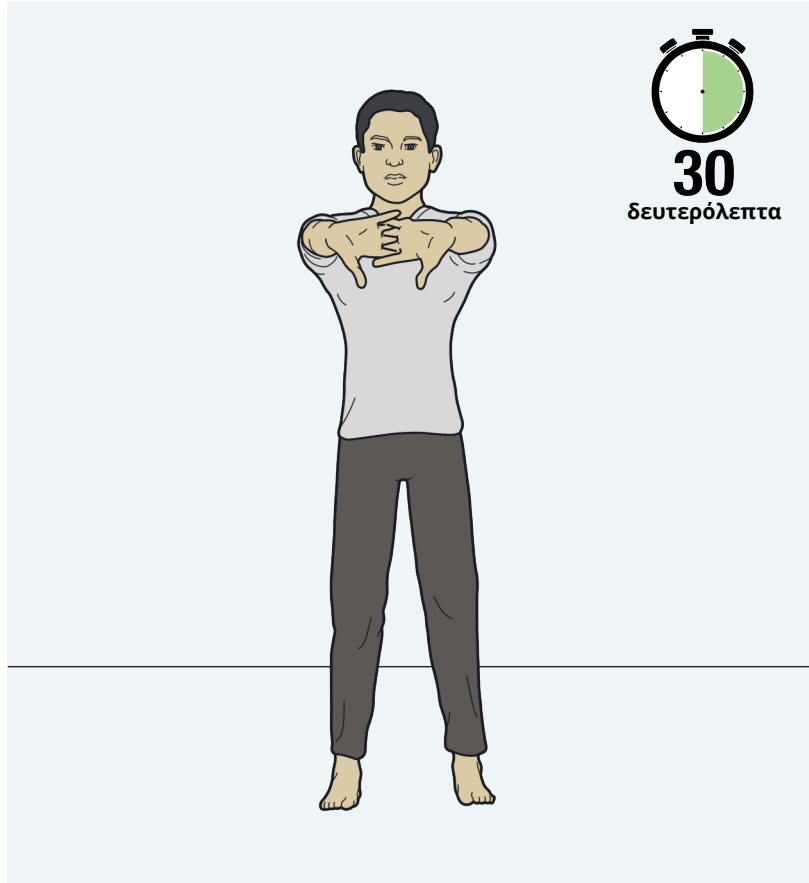


## Δραστηριότητα 22: Τρίξιμο αρθρώσεων δαχτύλων



1. Ξεκινήστε σε μια όρθια θέση.
2. Βάλτε τα χέρια σας μπροστά σας και συμπλέξτε τα δάχτυλά σας. Σπρώξτε τα χέρια σας προς τα έξω και γυρίστε τα χέρια σας πάνω.
3. Κρατήστε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα.

*Πού το ένιωσες στο σώμα σου;*

4. Τώρα επαναλάβετε το τέντωμα τριξίματος των αρθρώσεων, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 3ο βήμα.

*Σε ποιο σημείο του σώματός σας νιώσατε αυτή τη φορά το τέντωμα τριξίματος στις αρθρώσεις; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος με την προηγούμενη φορά ή σε κάποιο νέο μέρος;*