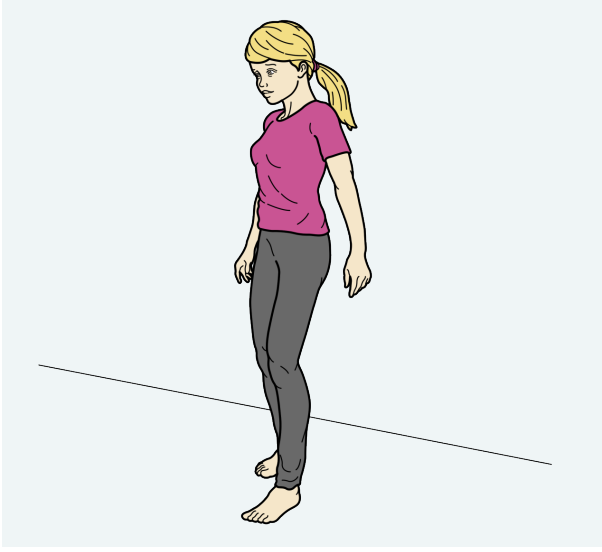


Aktivite 4: Kasları hissetmek – bacaklar



1. Ayağa kalkarak, her iki ayağı öne doğru bakacak ve bacaklar kalça genişliğinde ayrılmış biçimde bir ayağınızı diğerinin ilerisine koyun, her iki ayağınız da yere tam olarak basmalıdır.



2. Şimdi öndeki ayağı sadece topuk yere değecek biçimde hareket ettirin. *Nerede bir şey hissedebiliyorsunuz?* Kasınızın baldırınızın arkasında gerildiğini hissedebilirsiniz.



3. Şimdi o öndeki ayağın parmaklarını sadece ayak parmaklarını yere değecek biçimde yöneltin. *Bacağınızda olduğu kadar ayağınızda da bir şeyler hissedebiliyor musunuz? Bu öncekiyle aynı mı yoksa farklı mı?*



4. Ayaklarınızı yere düz bir şekilde koyun ve öndeki bacağı diğer bacakla değiştirin, ardından topuk dokunuşunu ve ayak parmağı dokunuşunu tekrarlayın. *Aynı mı yoksa farklı mı hissediyorsunuz?*
5. Şimdi 1-4 arasındaki adımları tekrarlayın, topuk üzerinde/ayağın parmakları üzerindeki yürüyüşünüzde ayaklarınızın veya bacaklarınızın kaslarındaki gerginliği hissettiğiniz kısımlardan birine odaklanın.

Takip eden aktivite:

Bir ayağınızı yöneltirken aynı anda bir topuğunuzu da yere dokundurabilir misiniz? Bacaklarınızdaki diğer kasları hissetmek için bacaklarınızı başka şekillerde hareket ettirebilir misiniz?