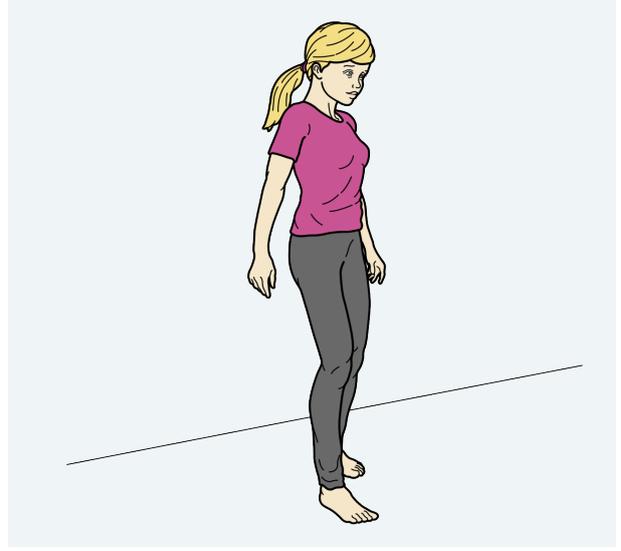


## النشاط 4: الشعور بالعضلات - الساقين



2. الآن حرك القدم الأمامية بحيث يلامس الكعب فقط الأرض. أين يمكنك أن تشعر بشيء؟ قد تشعر بتمدد عضلاتك على الجزء الخلفي من ربة الساق.



1. من وضعية الوقوف، ضع قدم واحدة أمام الأخرى مع كلتا القدمين متجهتين للأمام والساقين متباعدتين بقدر عرض الورك، وكلا القدمين مسطحتين على الأرض.



4. ضع القدمين بشكل مسطح على الأرض وغير الساق التي أمامك ثم كرر لمس الكعب وأصابع القدم بالأرض. هل تشعر بنفس الشعور أم بشعور مختلف؟

5. كرر الآن الخطوات من 1 إلى 4 مع التركيز على أحد أجزاء القدمين أو الساقين حيث شعرت بالتمدد في عضلاتك أثناء المشي على الكعب/أصابع القدم.



3. ضع الآن أصابع القدم الأمامية على الأرض بحيث الأصابع فقط تلامس الأرض. هل تشعر بشيء في القدم وكذلك في الساق؟ هل هذا الشعور مشابه للشعور السابق أم مختلف؟

هل يمكنك جعل أصابع قدم واحدة مديبة وكعب القدم الأخرى يلامس الأرض في نفس الوقت؟ هل يمكنك تحريك الساقين بطرق أخرى لتشعر بالعضلات الأخرى في الساقين؟

نشاط المتابعة: