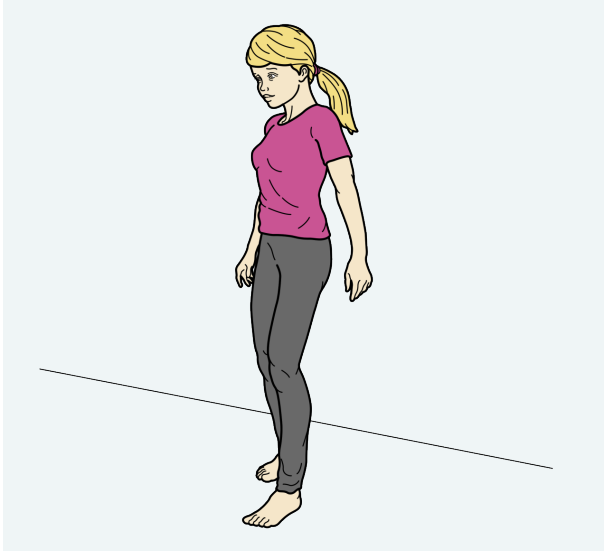


Hoạt động 4: Cảm giác cơ bắp – chân



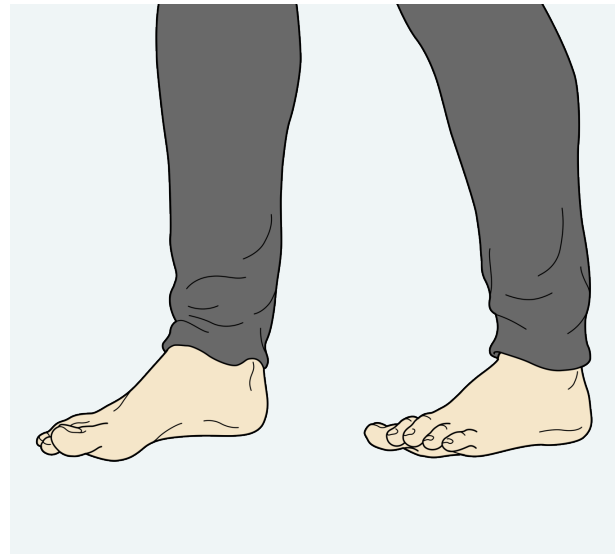
1. Hãy đứng lên, đặt một chân lên trước chân kia với cả hai bàn chân hướng về phía trước và hai chân dang rộng bằng hông, cả hai bàn chân đặt phẳng trên sàn.



2. Bây giờ, hãy di chuyển bàn chân trước để chỉ có gót chân chạm sàn nhà. *Bạn cảm thấy có cái gì đó ở chỗ nào không?* Bạn có thể cảm thấy cơ của mình căng ra ở mặt sau của bắp chân.



3. Bây giờ hãy nhón các ngón của bàn chân trước đó để chỉ có các ngón chân là chạm sàn nhà. *Bạn có thấy gì đó ở bàn chân cũng như căng chân của mình không? Nó giống hay khác lần trước?*



4. Đặt bàn chân của bạn trở lại bằng phẳng trên sàn và thay đổi chân ở phía trước, sau đó lặp lại động tác chạm gót chân và chạm ngón chân. *Nó có cảm giác giống hay khác?*
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 khi đi bằng gót chân/ngón chân.

Hoạt động nối tiếp:

*Bạn có thể nhón một bàn chân và chân kia chạm gót xuống sàn cùng một lúc được không?
Bạn có thể cử động chân những cách khác để cảm nhận các cơ khác ở chân không?*