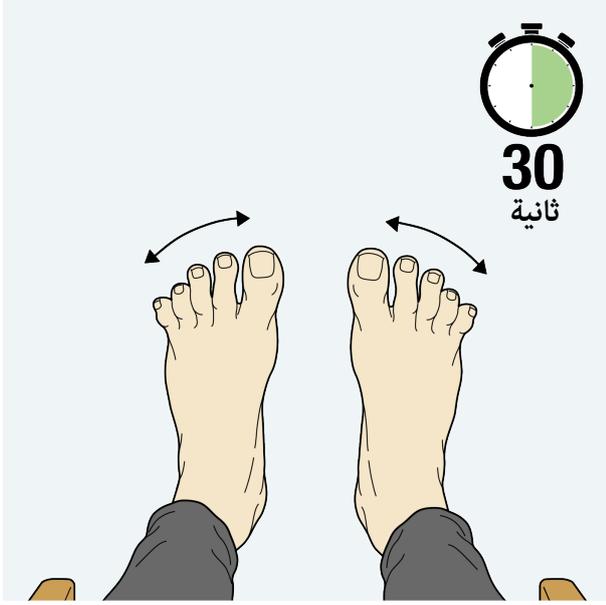
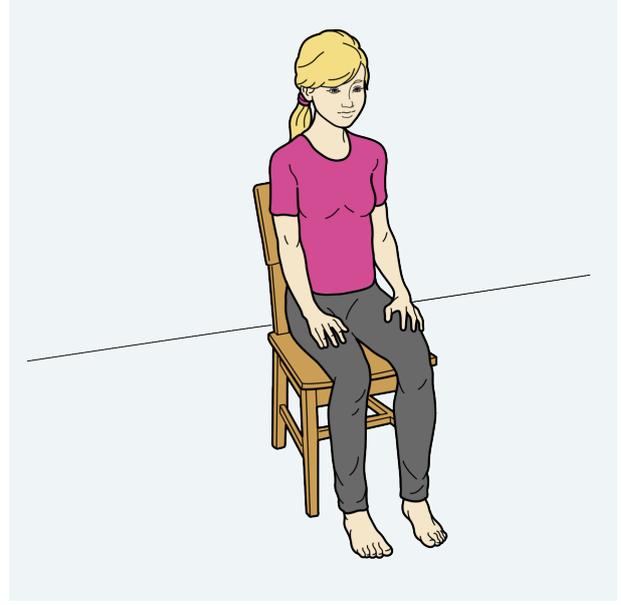


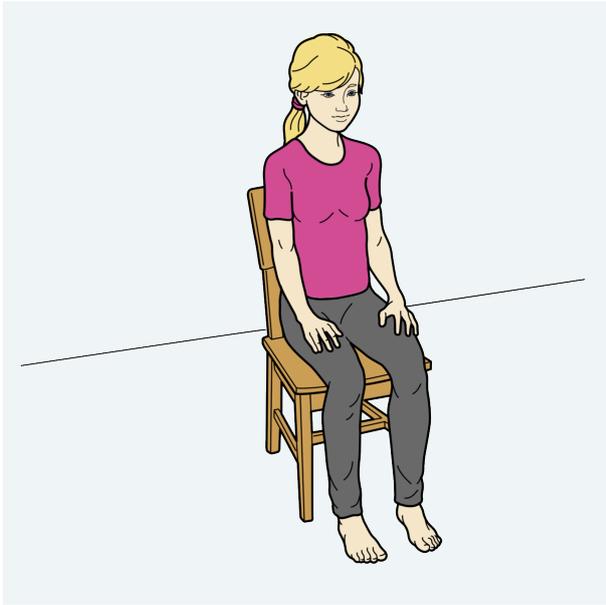
النشاط 2: الشعور بالعضلات - القدمين



2. قم الآن بتمديد أصابع القدمين بعيداً عن بعضها قدر الإمكان وإبقها ممدودة هكذا لمدة 30 ثانية.



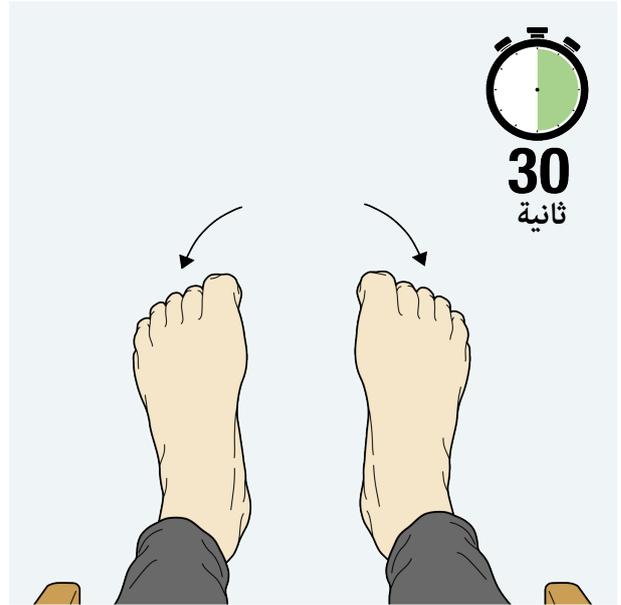
1. من وضعية الجلوس، أرح القدمين بشكل مسطح على الأرض.



4. أرح القدمين مرة أخرى بشكل مسطح على الأرض. يجب أن تكون القدمين الآن في حالة استرخاء.

أين يمكنك أن تشعر بعضلاتك عندما تكون أصابع القدمين مشدودة وأين تشعر بعضلاتك عندما تكون ملتفة؟

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



3. والآن قم بلف أصابع القدمين للأسفل وإبقها ملتفة لمدة 30 ثانية.