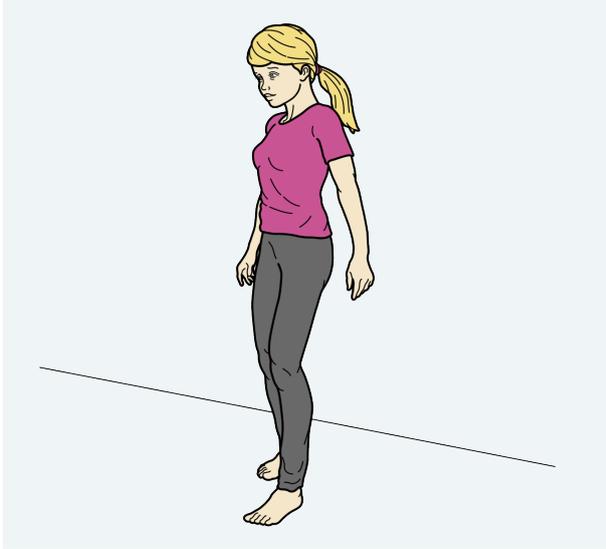


## 活動4:感受肌肉——腿部



1. 站起來, 一只腳放在另一只腳的前面, 兩腳朝向前方, 雙腿分開與臀部同寬, 兩腳平放在地上。



2. 現在移動前腳, 使它只有腳後跟接觸地面。你的身體哪個部位有感覺? 你可能會感覺到小腿後部的肌肉在拉伸。



3. 現在繃直前腳腳趾, 這樣只有腳趾接觸地板。你的腳和腿有甚麼感覺嗎? 這和以前一樣還是不一樣?



4. 雙腳放回地上, 換一條腿在前面, 然後重複觸碰腳後跟和腳趾的動作。感覺一樣還是不同?
5. 現在重複步驟1-4, 重點關注在踮起腳跟/腳趾走路時, 腳或腿上感受到肌肉拉伸的一個部位。

### 後續活動:

你能讓一只腳繃直, 另一只腳跟同時觸地嗎? 你能以其他方式活動腿部來感受腿上的其他肌肉嗎?