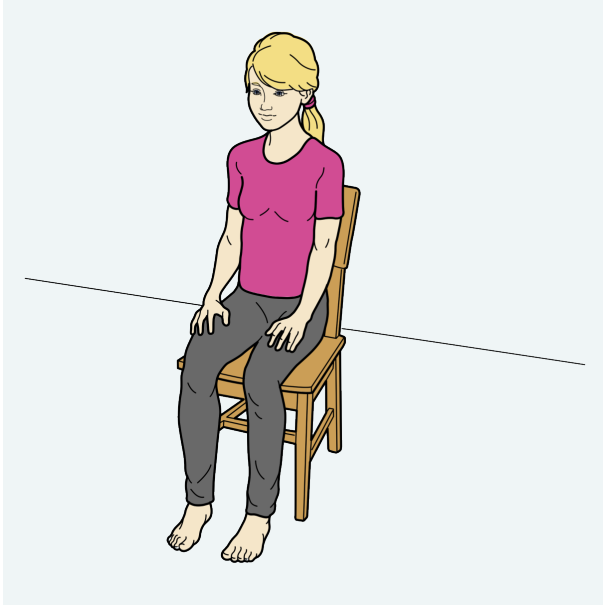
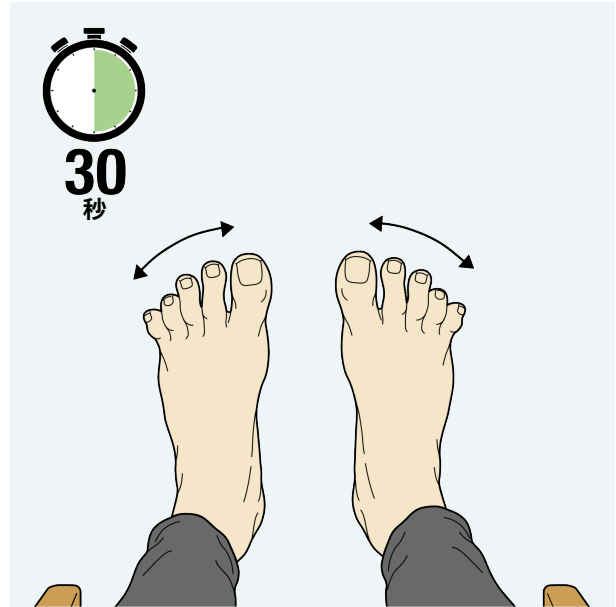


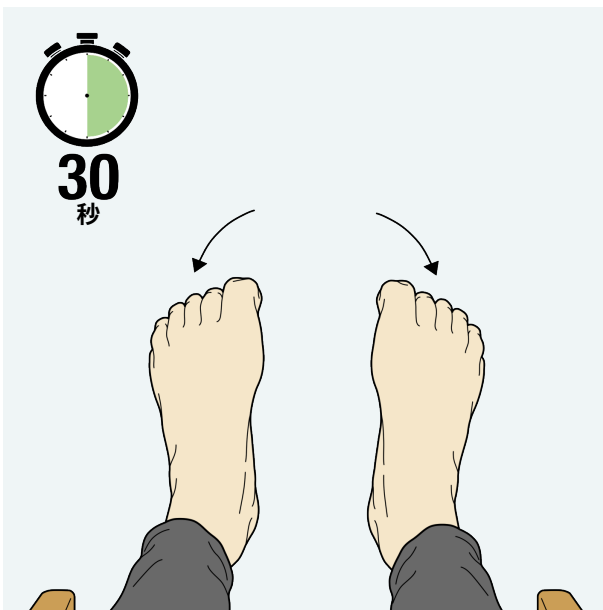
活动2:感受肌肉——脚部



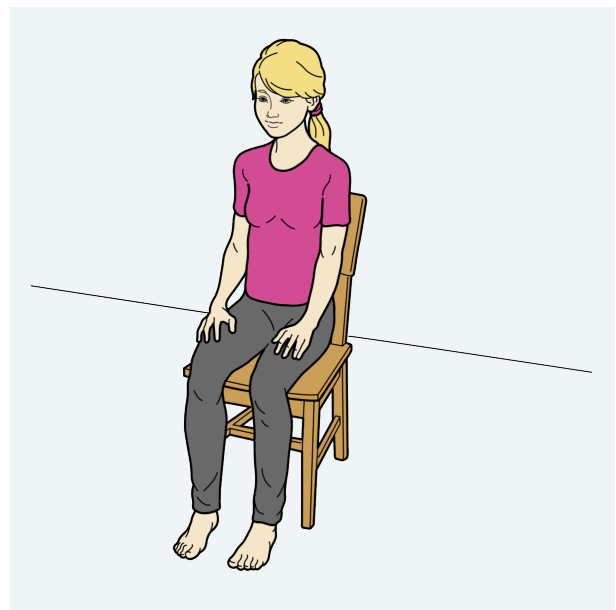
1. 坐下来, 双脚平放在地上。



2. 现在尽量把脚趾伸直分开, 像那样保持30秒。



3. 现在将脚趾向下弯曲, 保持30秒。



4. 脚趾复位, 双脚平放在地上。现在双脚应该放松了。

拉伸脚趾时, 你可以感觉到哪个部位的肌肉? 而弯曲脚趾时, 你又可以感觉到哪个部位的肌肉?

5. 现在重复步骤1-4, 重点关注在脚趾拉伸/卷曲时你感觉到肌肉拉伸的脚部或腿部的一个部位。