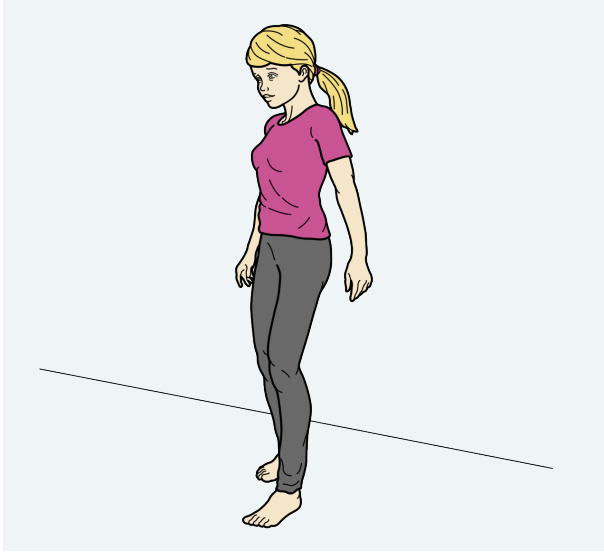


Δραστηριότητα 4: Αίσθηση μυών – ποδιών



1. Σηκωθείτε όρθιος, βάλτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο με τα δύο πόδια στραμμένα προς τα εμπρός και τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των γοφών, και τα δύο πόδια επίπεδα στο πάτωμα.



2. Τώρα μετακινήστε το μπροστινό πόδι έτσι ώστε μόνο η φτέρνα να αγγίζει το πάτωμα. Σε ποιο σημείο νιώθετε κάτι; Μπορεί να νιώσετε τον μυ σας να τεντώνεται στο πίσω μέρος της γάμπας σας.



3. Τώρα στρέψτε τα δάχτυλά σας σε αυτό το μπροστινό πόδι, έτσι ώστε μόνο τα δάχτυλά σας να αγγίζουν το πάτωμα. Μπορείτε να νιώσετε κάτι στο πόδι σας καθώς και στην πατούσα σας; Είναι το ίδιο με πριν ή διαφορετικό;



4. Βάλτε τα πόδια σας ίσια στο πάτωμα και αλλάξτε ποιο πόδι είναι μπροστά και, στη συνέχεια, επαναλάβετε το άγγιγμα της φτέρνας και το άγγιγμα των δακτύλων. Το αισθάνεστε το ίδιο ή διαφορετικό;
5. Τώρα επαναλάβετε τα βήματα 1-4, εστιάζοντας σε ένα από τα σημεία των ποδιών ή της πατούσας σας όπου αισθανθήκατε το τέντωμα στους μύες σας κατά το περπάτημα στη φτέρνα/δακτύλου.

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Μπορείτε να έχετε ένα πόδι στραμένο μπροστά και μια φτέρνα να ακουμπάει το πάτωμα ταυτόχρονα; Μπορείτε να μετακινήσετε τα πόδια σας με άλλους τρόπους για να νιώσετε άλλους μύες στα πόδια σας;