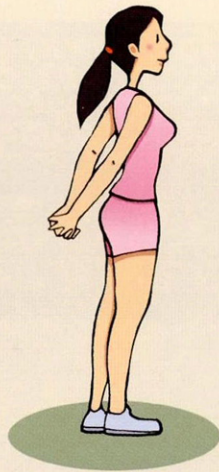
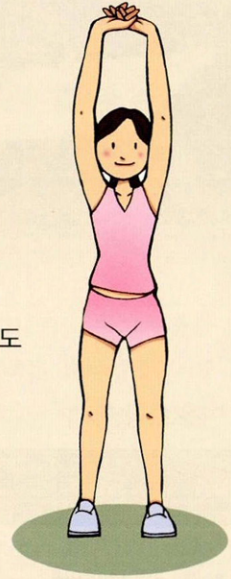




# 피로를 푸는 스트레칭

## 1. 서서 늘려주기

어깨 넓이정도로 서서 양손은 각지를 긴 채 천장을 향하여 최대한 팔을 쭉 뻗어준다. 양손이 천장에 닿는다는 느낌으로 늘려주면 전신 근육이 늘어나는 느낌이 든다. 가슴, 등, 이두근, 전완근이 스트레칭이 되며, 척추교정효과와 반듯한 자세교정에 많은 도움을 준다.



## 2. 양손 각지 긴 채 가슴 펴주기.

어깨 넓이정도로 서서 양손을 각지 긴 채 가슴을 최대한 펴준다. 숙달이 되면 양손을 엉덩이로부터 점점 멀리 들어 올리면 가슴, 어깨전면, 이두근, 전완근이 스트레칭 되는 것을 느낄 수 있다.

## 3. 한쪽 손목으로 다른 쪽 팔 당기기

이 스트레칭은 어깨근육, 특히 어깨 후면 스트레칭에 좋다. 어깨 넓이정도로 서서 한쪽 팔을 쭉 펴고 반대편으로 팔을 둔다. 이때 다른 쪽 손목으로 반대쪽 손목을 지긋이 눌러서 당긴다. 어깨에 힘이 들어가서 어깨가 올라가지 않도록 긴장을 풀어 주는 것이 중요하다. 양쪽 어깨의 높이를 비슷하게 맞추는 것이 좋다.

