

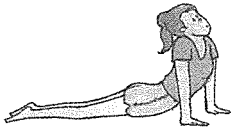
생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

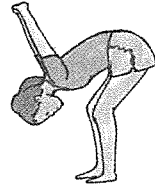
당신의 운동프로그램④-여러 가지 체조

스트레칭 체조

- 머리와 복부를 편다.
(20초 x 2회)
배를 끌어당기며 양손바닥을
거드랑이 아래쪽 바닥에 대고
양팔을 퍼주면서 상체를 충분
히 뒤로 젖힌다.



- 대퇴부의 뒤, 어깨를 펴준다.
(15초 x 2회)
양손을 뒤에서 깎지끼고
상체를 앞으로
구부리면서
양손을
위로 올린다.



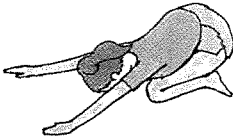
- 머리·어깨를 편다.
(좌우 각 10초 x 2회)
오른손(왼손)을
뒤에서 잡고
왼쪽(오른쪽)
방향으로
잡아당기면서
머리를
좌(우)로
돌린다.



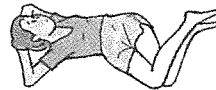
- 장딴지를 편다.
(좌우 각 30초 x 2회)
양손을 허리에 대고
다리를 앞뒤로
벌린다.
앞다리를 구부리면서
뒷다리의 장딴지를
쭉 편다.
뒷 발바닥이
땅에서 떨어지지
않도록 하면서.



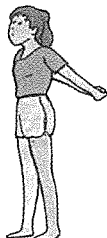
- 어깨·가슴을 편다.
(20초 x 2회)
손바닥을 펴서 땅에 대고
몸을 앞으로 끌어 당기면서
어깨를 편다.



- 뒀을 비튼다.
(좌우 각 30초 x 2회)
양손을 머리 뒤에서 깎지끼고
양팔꿈치를 세워 편다.
오른발(왼발)을 왼발(오른발)의
위에 놓고 오른쪽(왼쪽)으로
돌린다. 이때 양 무릎이 땅에서
떨어지지
않도록
한다.



- 가슴·어깨를 편다.
(15초 x 2회)
양손을 뒤로
깎지끼어서,
가슴을 충분히
펴면서 가능한 한
위로 끌어올린다.
이때 머리는
뒤로 젖힌다.



- 전신을 위한 펴면서
차우호 구부린다.
(상좌우 각 10초 x 2회)
양발바닥이 땅에서
떨어지지않도록 하면서
몸을 위로부터
약간 뒤쪽으로 펴준다.
이어서 상체를
좌(우)로
구부린다.

