

하체를 위한 스트레칭

- ① 그림과 같이 앉아서 오른 다리는 뻗어서 앞으로 향하게 하고 왼 다리는 발바닥을 허벅지 안쪽에 붙여서 접어줍니다.
- ② 그 상태에서 등을 똑바로 편 상태로 앞으로 상체를 구부려줍니다. 이 때 등의 굽어지지 않도록 주의하십시오. 반대편도 해줍니다.



이마를 무릎에 대는 것이 아닙니다. 무릎은 약간 구부려도 괜찮습니다.



- ① 앉아서 두 다리를 동시에 앞으로 뻗어줍니다.
- ② 이 상태에서 등을 똑바로 편 상태로 상체를 앞으로 숙여줍니다. 등이 굽어지지 않도록 주의하십시오.

- ① 그림과 같이 똑바로 서서 발등을 잡고서 나머지 손으로 벽이나 기둥을 잡아서 중심을 잡아줍니다.
- ② 발꿈치를 엉덩이 방향으로 당겨주면서 허벅지 앞 쪽이 늘어나는 것을 느끼면서 스트레칭을 합니다. 천천히 당기면서 무리하지 마십시오. 상체를 뒤로 젖히지 않도록 주의해야 합니다.



- ① 그림과 같이 발바닥을 서로 마주 붙이고 앉아서 등을 똑바로 펴줍니다.
- ② 그 상태에서 양 발목을 잡고서 무릎을 바닥으로 낮추어서 허벅지 안쪽을 스트레칭 시켜줍니다.