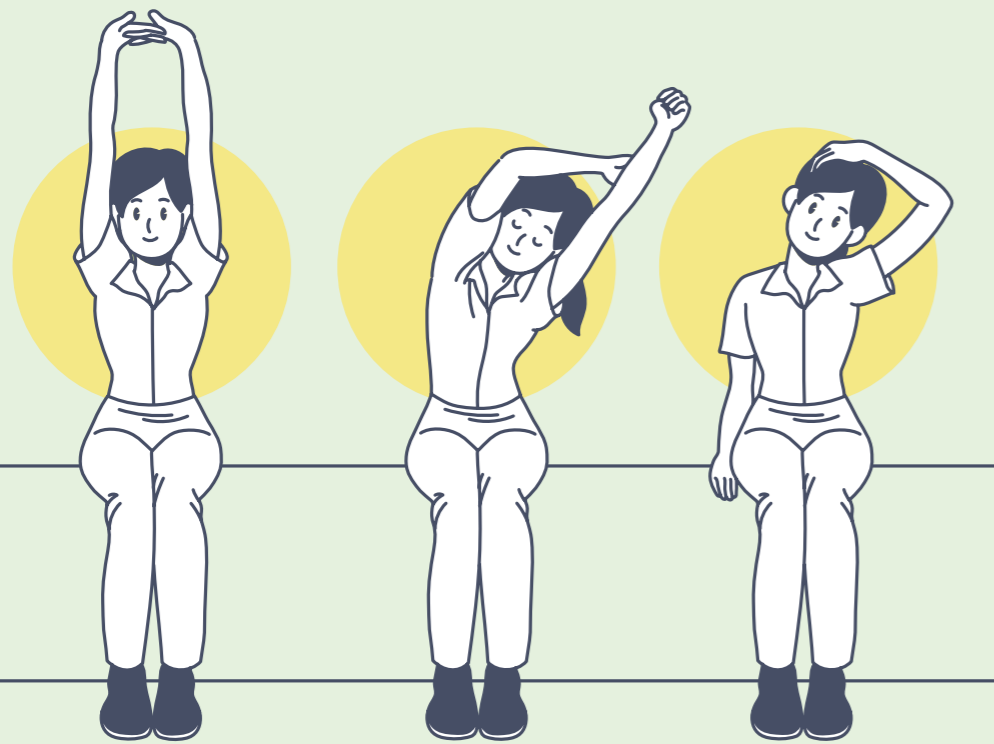





함께해요 틴틴이 스트레칭



스트레칭 핵심 포인트

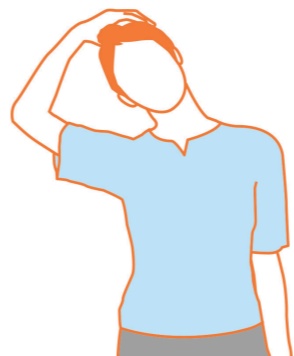
-  — 올바른 자세로 천천히
-  — 자세는 10~20초간 유지
-  — 호흡은 편안하게



목 스트레칭 | Neck Stretches



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



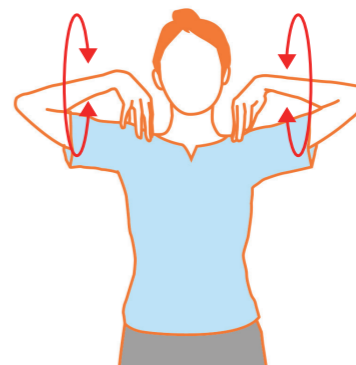
원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 깎지 낀 후, 천천히 아래로 당겨준다



어깨 스트레칭 | Shoulder Stretches



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



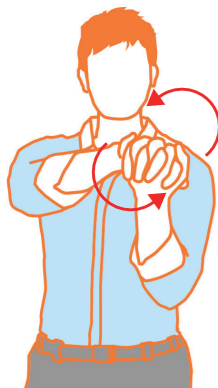
두 팔을 머리 뒤로하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다



손목 스트레칭 | Wrist Stretches



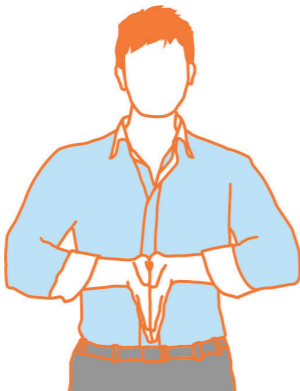
손가락을 깎지 끼고
손과 손목을 돌린다



다섯 손가락을 짝 폼다
구부리기를 반복한다



한쪽 손을 펴고 손목을 위·아래로
젖히며 몸쪽으로 천천히 당겨준다



손바닥을 맞붙이고 팔꿈치는
같은 높이로 하여 손을 아래로 내려준다



허리 스트레칭 | Waist Stretches



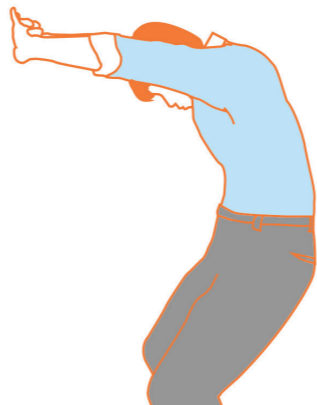
양손을 깎지 끼고
머리 위로 천천히 뻗는다



다리를 꼬고 앉아서
허리를 비튼다



양손을 깎지 끼어서 머리 위로
올리고 허리를 좌우로 굽힌다



깎지 긴 손바닥을 앞으로 쪽 내밀며
머리를 숙이고 무릎을 굽힌다



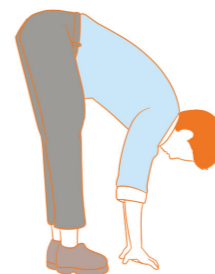
다리 스트레칭 | Leg Stretches



팔을 뒤로 올려 잡은 상태로,
반대쪽 팔을 뻗어준다. (좌, 우)



팔꿈치를 펴고 무릎 안쪽을 잡고
어깨를 바닥으로 눌러준다. (좌, 우)



발을 어깨너비로 벌린 후,
각지를 긴 상태로 발까지 쪽 내려준다



양팔을 펴고 허리를 비틀어서
반대쪽 발을 향해 굽혀준다. (좌, 우)