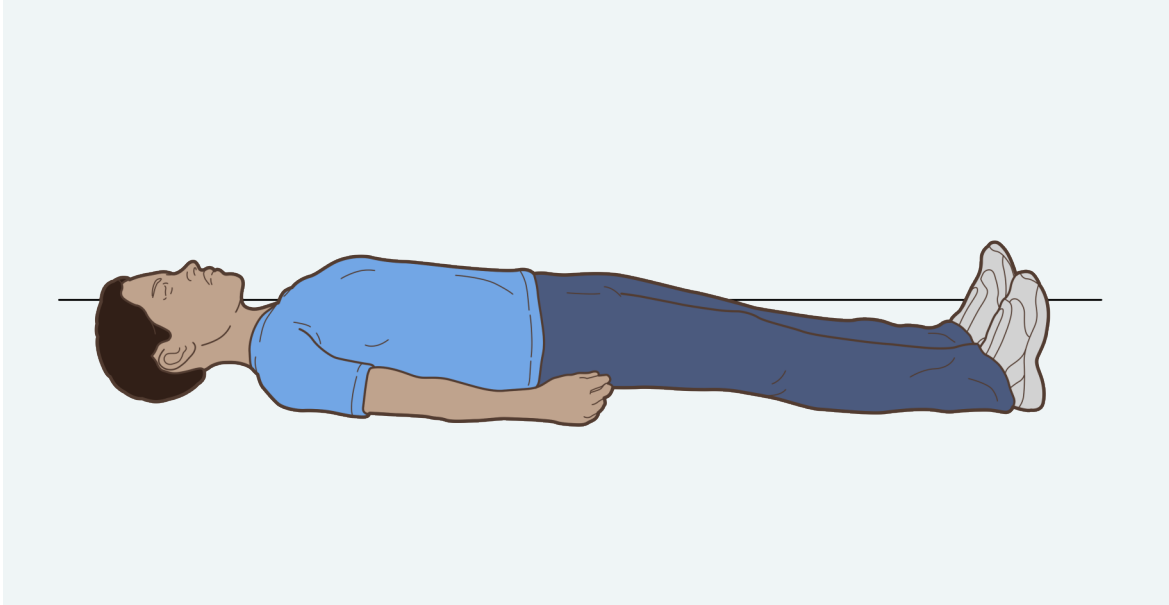
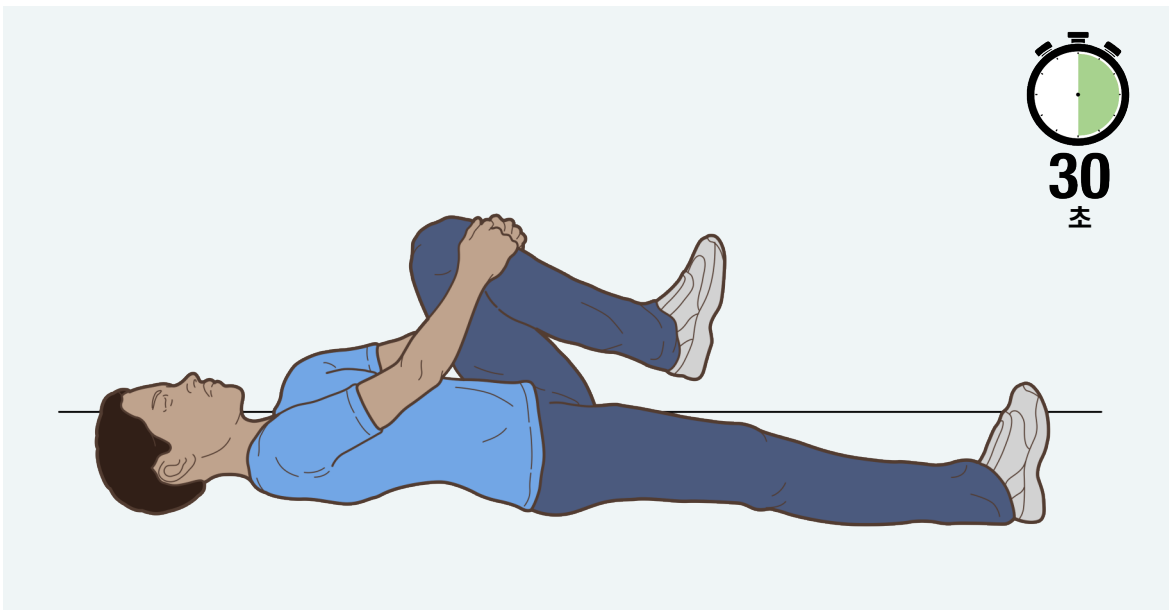


활동 18: 한쪽 무릎 가슴으로 당기기 스트레칭



1. 등을 대고 누운 자세로 시작합니다.



2. 허리는 똑바로 바닥에 대고 누워 한쪽 다리는 쪽 뺀 채로 다른 쪽 무릎을 가슴으로 당기세요.
3. 30초 동안 유지하십시오.
4. 다리를 바꿔주세요.

스트레칭을 마쳤을 때 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까?

5. 이번에는 4단계에서 말했던 몸의 한 부분에 집중하면서 한쪽 무릎 가슴으로 당기기 스트레칭을 반복하세요.

이번에 한쪽 무릎 가슴으로 당기기 스트레칭을 한 후 몸의 어느 부분에서 당김을 느꼈습니까? 지난 번과 똑같은 곳에서 당김을 느꼈나요, 아니면 다른 새로운 곳에서 느꼈나요?