

돌프의 쌩쌩정보

스트레칭

글.
성승규 작가
돌프의 그림여행 일러스트레이터

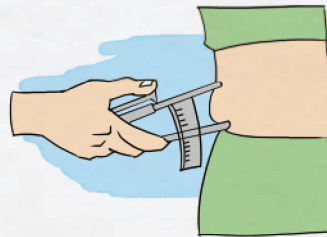


스트레칭은
현대인들에게는
꼭 필요한 운동입니다.



하루 스트레칭 10~15분 만으로
건강을 지킬 수 있다는 사실
아시나요?

스트레칭은
온 몸의 유연성을 향상시키고
혈액순환을 도우며
경직된 몸을 풀어주는 것으로
상해를 예방하며
지방연소를 보다 손쉽게 합니다.



천천히
천천히 하세요!



스트레칭은 심장에서 먼 부위부터
위에서 아래로 순서대로 해주는 것이 좋습니다.

또한 천천히 동작 하나하나에 정성을 들여
해주어야 효과가 있습니다.
바르게 하면 근육이 별로 늘어나지 못해
효과가 없죠.



꾸준한 스트레칭은
젊은 나이부터 해주면
미래에도 건강한 몸을
유지할 수 있다는 사실!



스트레칭은
격렬한 운동을 하기 전에는
돌연 쓰러지거나
부상을 당할 수 있기 때문에
꼭 해주어야 합니다.



기본적으로 스트레칭은
상체부터 한 후
하체로 하면 되는데요.



스트레칭을 할 때는 오른쪽과 왼쪽의 균형을 맞추어
해주는 것도 중요한 요령입니다.
한쪽 근육만 풀어주면 다른 쪽에 무리가 오겠죠?

간단한 스트레칭으로
바쁜 일상생활에서도
건강을 지킬 수 있는
쌩쌩한 여러분이
되시길 바랍니다.

