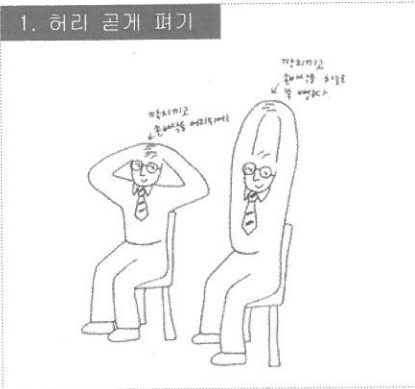


바른자세 운동하기

1. 허리 곧게 펴기



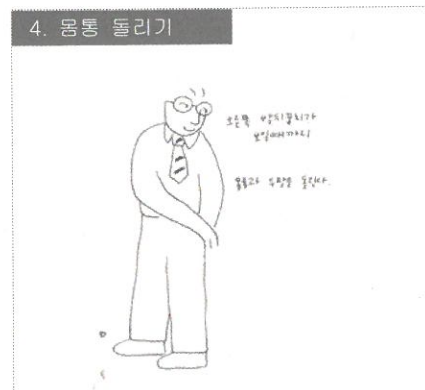
2. 허리뒤로 젖히기



3. 허리 숙여 뺏기



4. 몸통 돌리기



바
른
자
세

운
동
방
법

1. 허리 곧게 펴기

발끝을 모으고 두 손을 깎지 끼고 아랫배에서부터 호흡과 함께 위로 뺏었다가 3초간 호흡을 멈춘 뒤 내린다.

2. 허리 뒤로 젖히기

양발을 어깨 너비로 벌린 후 호흡과 함께 뒤로 천장과 벽의 경계선이 보일 정도로 최대한 뒤로 젖혔다가 3초간 호흡을 멈춘 후 원래의 상태로 되돌린다.

3. 허리 숙여 뺏기

발끝을 모은 후 두 손을 천천히 벌려 위로 쪽 오리면서 모으고 최대한 상체를 굽혀 아래로 뺏고 제자리로 되돌린다.

4. 몸통 돌리기

양발을 어깨 너비로 벌린 후 손은 달걀을 쥔 듯한 모양으로 양팔을 서서히 왼쪽(시선은 오른쪽 발끝)으로 최대한 돌리고 오른쪽도 돌리어 제자리로 되돌린다.