



## 내 몸을 깨우는 스트레칭



자, 이제 시작해 볼까요?



### ◆ 스트레칭의 효과

1. 유연성 강화에 도움을 줍니다.
2. 운동의 수행, 습득, 조정 능력을 강화합니다.
3. 근육, 관절의 손상을 예방하여 부상의 위험을 줄여줍니다.
4. 몸에 쌓인 피로물질을 제거하는데 도움을 줍니다.
5. 근육의 과도한 긴장을 완화시킵니다.



### 내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC만들기

위의 동작을 이용하거나 다양한 스트레칭 동작을 찾아 음악에 맞춰  
내 몸을 깨우는 힐링 스트레칭 UCC를 만들어 보세요.



교육부 학생건강정보센터