



김학근의 고무줄 스트레칭

‘고무줄 스트레칭’이란?

남녀노소 누구나 고무줄만 있으면 어디서든 할 수 있는 운동법으로 고무줄에 의지해서 동작을 하기에 근육에 무리가 적고 관절을 안전하게 잡아주며 각도를 유지시키는 역할을 합니다.

주변 관계를 좋게 만드는 운동의 힘!

고무줄 스트레칭의 가장 큰 장점은 근육에 무리가 안가고 남녀노소 누구나 가능하고 언제 어디서나 할 수 있는 점에서 시간과 공간의 제약을 받지 않고 쉽게 따라할 수 있습니다.

고무줄 스트레칭을 꾸준히 하면 몸이 유연해지고 관절이 튼튼해지며 혈액순환이 잘 되기에 체력이 향상되고 운동을 통한 기분전환이 됩니다. 또한 운동 후의 만족감과 자신감, 자존감은 활력 있는 삶을 사는데 있어서 가장 큰 힘이 될 수 있습니다.

내 몸이 편안해지면 주변이 다 편안하고 내 몸이 불편하고 짜증나면 주변까지 간접적으로 다 영향을 미치게 되므로 운동을 하면서 스트레스 해소가 되고 몸이 편안해지고

기분까지 상쾌해져 자연스럽게 주변 관계가 좋아지게 됩니다.

이렇게 좋은 고무줄 스트레칭 운동은 어떻게 해야 할까요?

노란고무줄 하나만 준비하십시오! 이제 당신도 고무줄 스트레칭 마니아가 될 수 있습니다!

동작 사진

www.shmedi.net 에 가시면 더 많은 자료를 보실 수 있습니다.







