

# 사격 선수를 위한 밸런스 운동 1

## (근골격 질환 예방을 위한 스트레칭)

- 땀(몸을 따뜻하게)후 실시 할 것
- 과도한 통증이 없는 범위에서 운동
- 모든 동작은 천천히
- 호흡을 길게 내쉬며 실시
- 각 동작 10회(10초) 후 반대쪽 운동



1. 무릎 돌리기



2. 허리 돌리기



3. 어깨 돌리기



4. 발목 돌리기



5. 팔꿈치 옆으로 당기기



6. 팔 앞으로 뻗기



7. 팔 뒤로 뻗기



8. 팔 위로 뻗기



9. 옆구리 늘리기



10. 몸통 돌기



11. 두 손 발끝 닿기



12. 팔 엇갈려 돌기



13. 팔꿈치 모아 위로 돌기



14. 어깨 돌리기



15. 머리 앞으로 당기기



16. 머리 옆으로 당기기



17. 머리 돌려, 옆으로 당기기



18. 턱끝 대각선 옆으로 돌기



19. 손 엇갈려 잡고 뒤집기



20. 손목 뒤로 젖히기