

사격 선수들을 위한 밸런스 운동 3

(호흡을 이용한 근육 이완훈련)

- 서서 or 앉아서 or 누워서 실시
- 각 부위별 순서에 준해서 이완
- 5초 동안 힘을 서서히 뺄 줄
- 10초 동안 숨을 내쉬며 이완
- 동작하는 동안 해당 근육에 집중



5. 어깨
6. 윗팔(앞)
7. 윗팔(뒤)



8. 아랫팔
9. 손등
10. 손가락



1. 눈, 이마
2. 머리
3. 목
4. 승모근



11. 가슴
12. 등(상부)



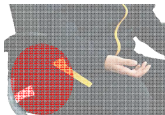
19. 발등
20. 발가락



13. 등(하부)
14. 복부



18. 종아리



15. 엉덩이



16. 다리(앞)
17. 다리(뒤)