

추위로 가장 많이 스트레스 받는 부위!

# 굳은 어깨와 목을 풀어주는 스트레칭

날씨가 추워지면 사람들이 어깨를 앞으로 둥글게 말고 팔짱을 낀 채 종종걸음 치는 모습을 흔히 볼 수 있습니다. 이렇게 웅크린 자세는 목이 앞으로 빠지는 일자목이나 거북목을 유발할 수 있습니다. 째짤이 추위로 굳어진 목과 어깨를 풀어 주는 스트레칭을 해주세요.

## 반짝반짝 어깨 풀기

01



02



01. 의자에 바로 앉은 후 오른팔을 왼쪽으로 쭉 뻗어넘기고 왼팔을 걸어잡는다.
02. 오른손을 활짝 펴서 손목을 천천히 회전시킨다.  
오른쪽 어깨가 올라가지 않도록 주의한다.  
좌우 1회, 15초간 유지한다.

## 목과 어깨 근육 이완하기

01



02



01. 바로 앉은 자세에서  
1~2회 정도 숨을 양껏 들이 쉰 뒤 천천히 내쉽니다.
02. 숨고르기를 마친 뒤  
숨을 충분히 들이 쉰 상태에서 양쪽 어깨를 위로 들어 올렸다가 아래로 툭 떨어뜨립니다.  
이 동작을 5~10회 정도 반복합니다.