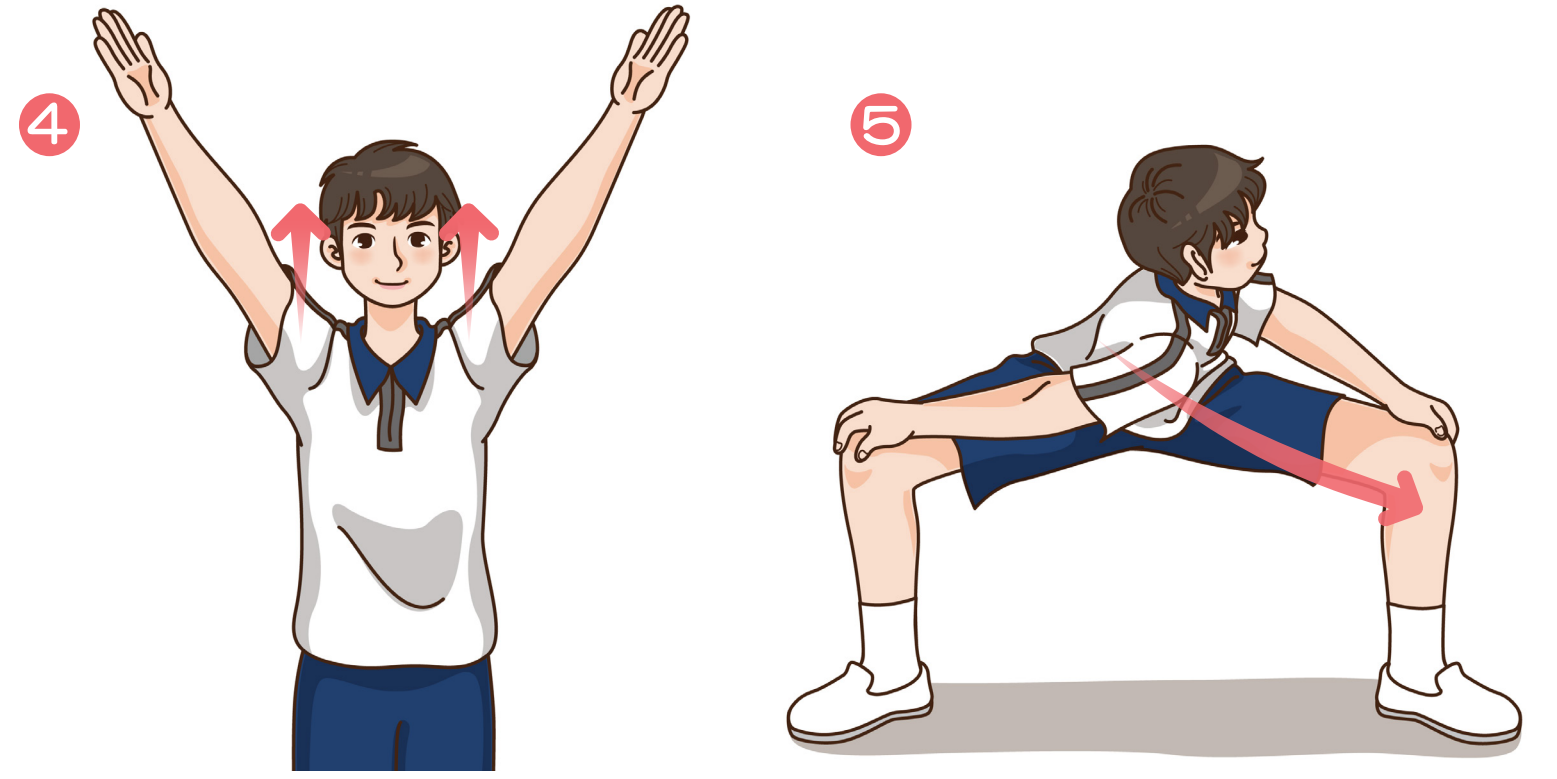


# 스트레스도 풀자!

## 목과 어깨 스트레칭

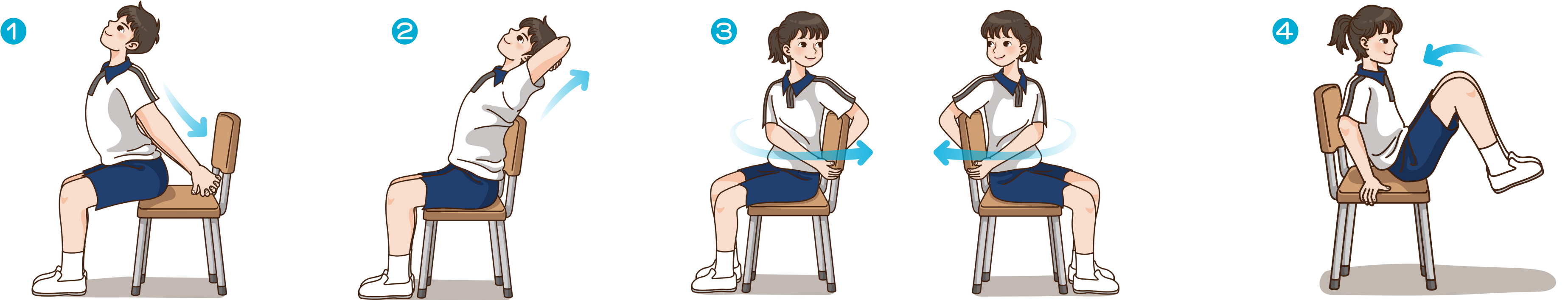


- 1 한 손으로 머리를 감싸고 서서히 당긴다.
- 2 양손을 머리 뒤에 대고 지긋이 누른다.
- 3 손을 모아 엄지를 턱에 대고 천천히 밀어 올린다.



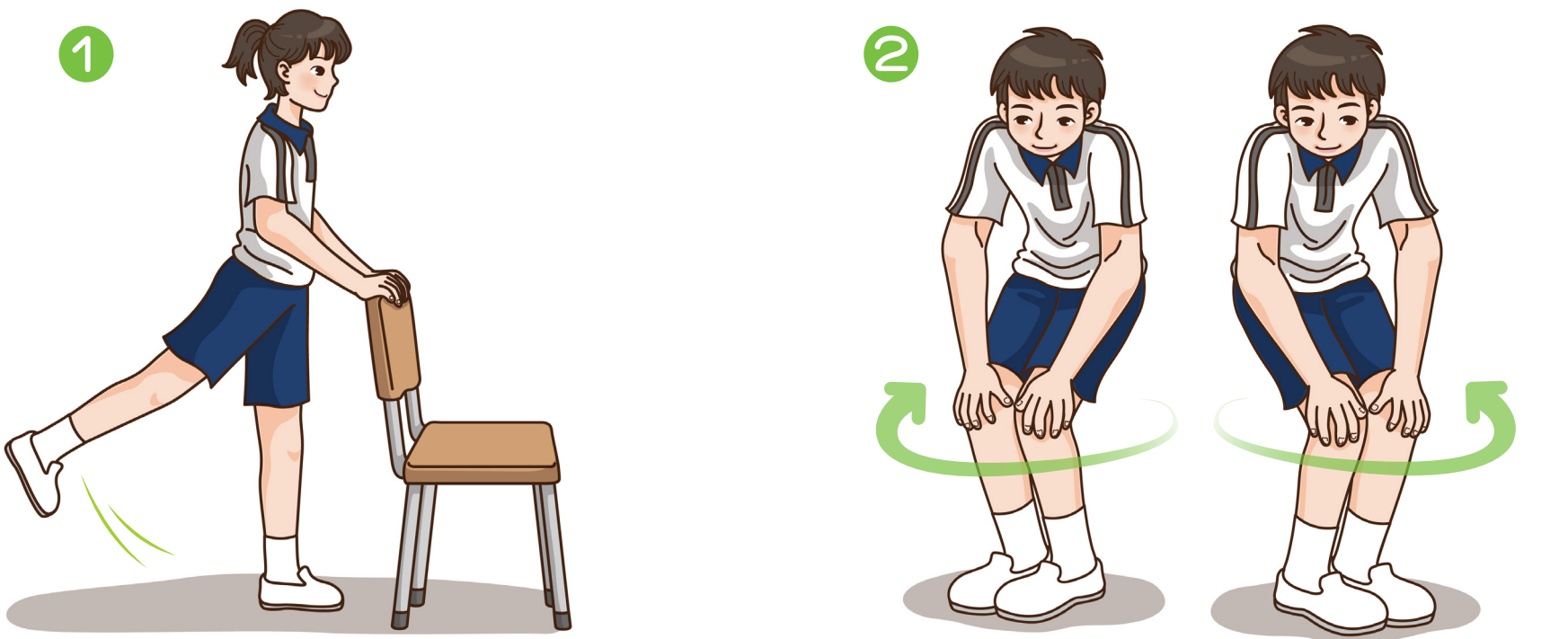
- 4 양팔을 위로 뻗고 어깨를 올렸다 내린다.
- 5 다리를 넓게 벌려 손으로 무릎을 잡고 어깨를 사선으로 내린다.

## 등과 복부 스트레칭

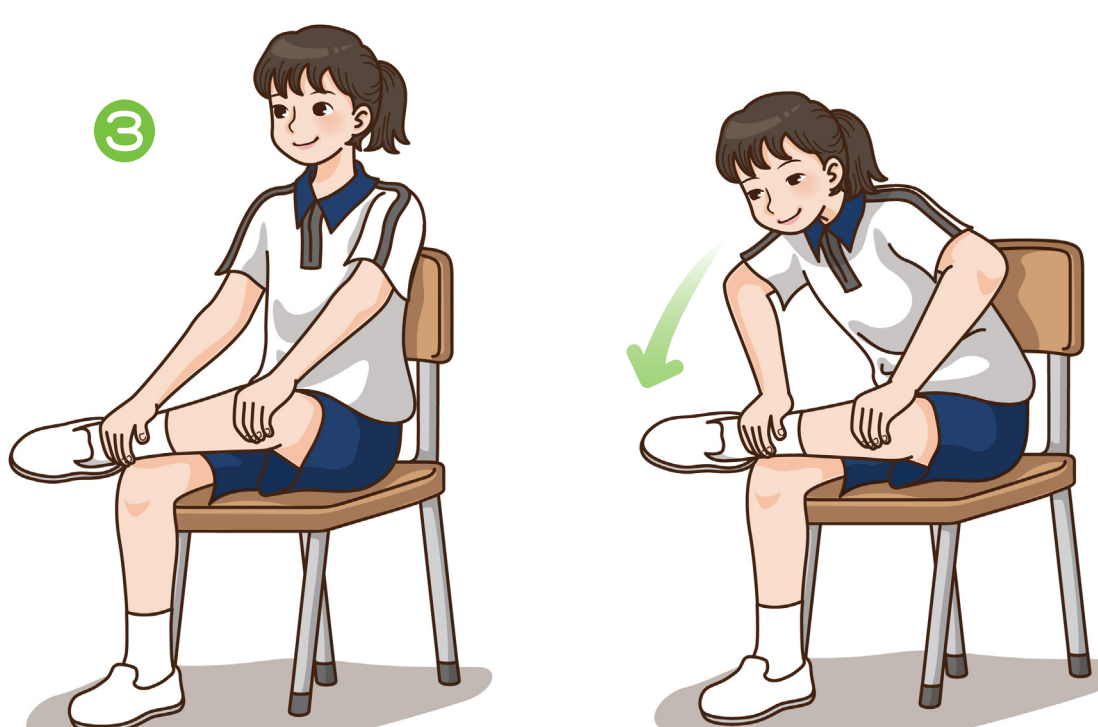


- 1 손을 등 뒤로 뻗어 각지를 끼고 등을 곧게 펴면서 팔을 들어 당긴다.
- 2 양손을 머리 뒤에 대고 허리를 뒤로 젖혀 가슴을 편다.
- 3 바르게 앉아서 의자를 잡고 몸통을 회전한다.
- 4 바르게 앉아서 의자의 양옆을 잡고 다리를 가슴 쪽으로 당긴다.

## 다리와 발목 스트레칭

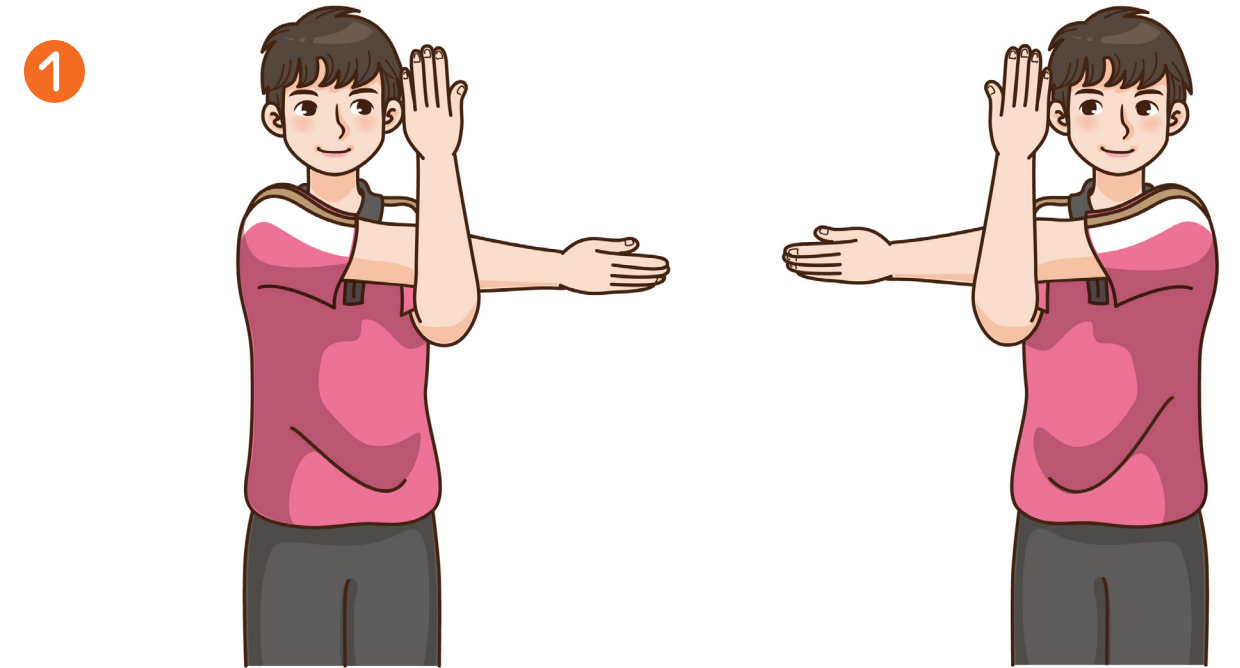


- 1 의자의 등받이를 잡은 후 한쪽 다리를 뒤로 들어 올린다.
- 2 제자리에 서서 손으로 무릎을 잡고 돌린다.

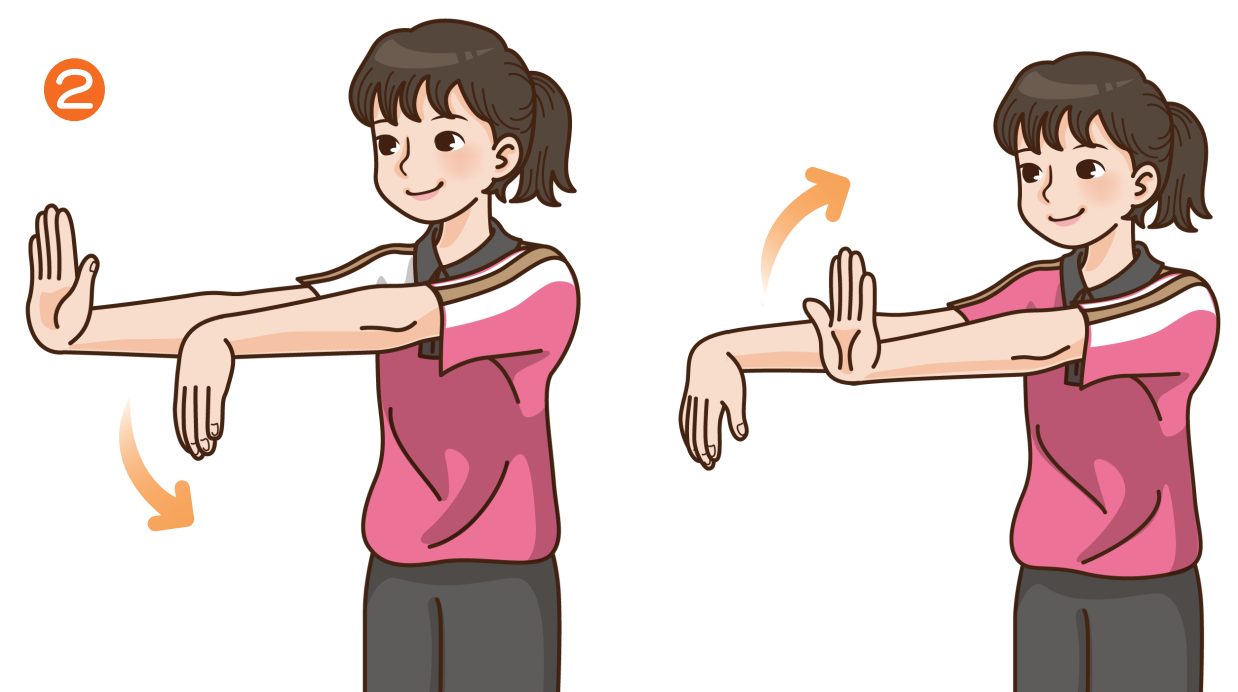


- 3 바르게 앉아서 다리를 접어 반대쪽 무릎에 올리고 발목과 무릎을 손으로 잡은 채 상체를 서서히 숙인다.

## 팔과 손목 스트레칭



- 1 왼손을 오른쪽으로 뻗고 오른팔로 왼팔의 팔꿈치를 지지한 후 가슴 쪽으로 당긴다. 반대쪽도 동일하게 반복한다.



- 2 팔을 뻗어 손목을 위, 아래로 구부린다.



나보다 시작이 나은 선수들이  
있겠지만 나는 끝이 강한 선수이다.

- 우사인 세인트리오 볼트 -



끝날 때까지 끝난 게 아니다.

- 로런스 피터 요기 베라 -



마지막 휘슬이 울릴 때까지  
게임은 끝나지 않았다.

- 에드송 아란치스 두나시멘투 (펠레) -

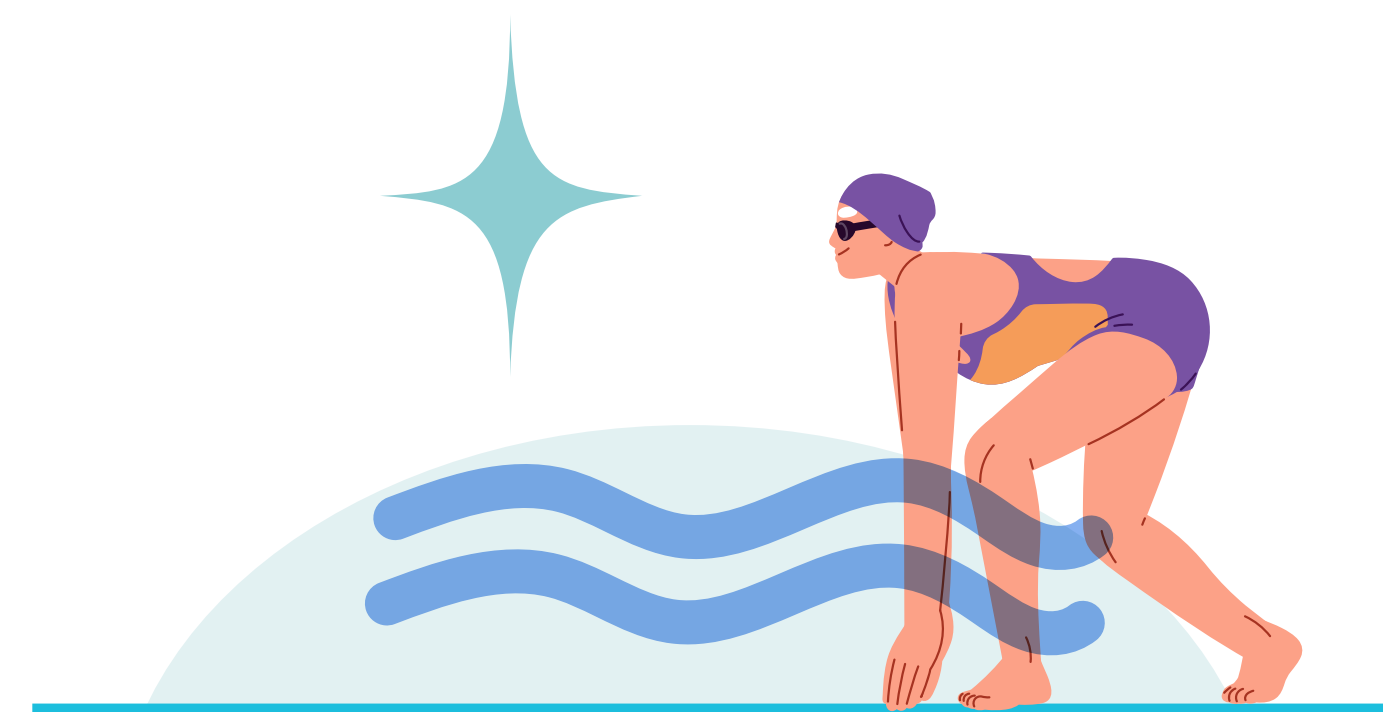


나는 내 목숨이 달린 것처럼  
각 포인트를 플레이한다.

- 라파엘 나달 파레라 -

**끈기와  
열정의  
한마디**

지학사



무모해 보일지 모르지만  
시작하는 순간 도전이 된다.

- 조오련 -



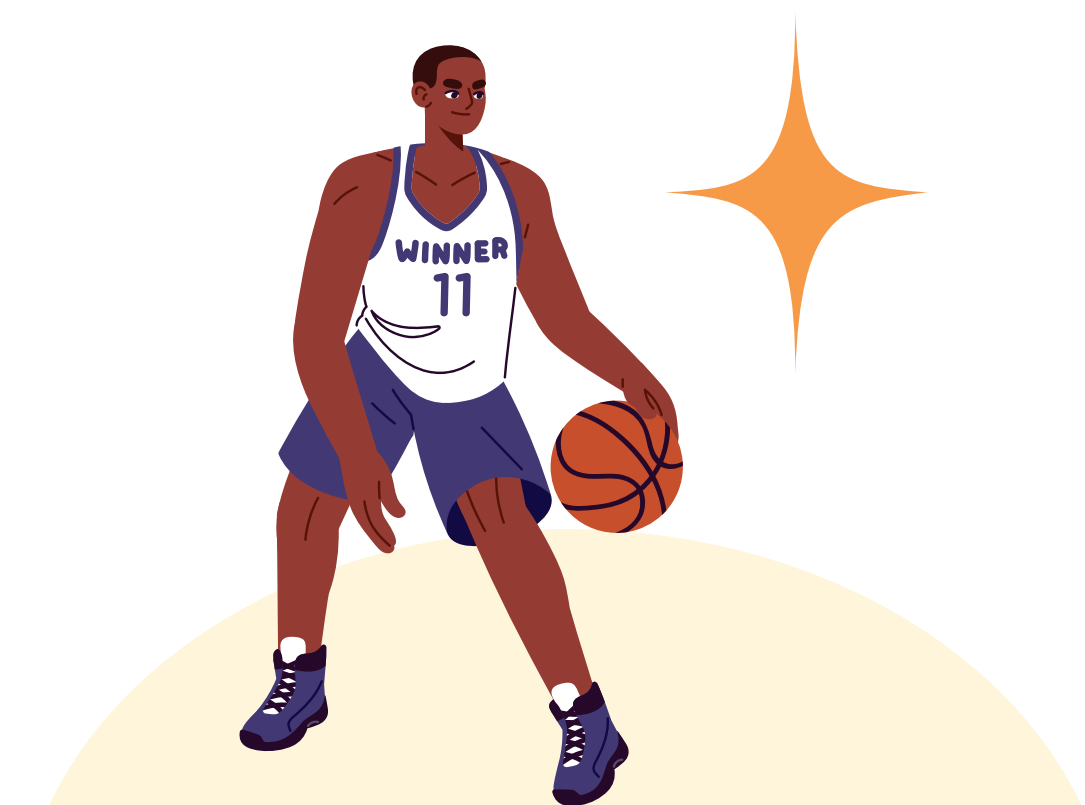
고된 훈련 때문에 경기가 쉬웠다.  
그게 나의 비결이다.  
그래서 나는 승리했다.

- 나디아 엘레나 코마네치 -



내가 선을 긋는 순간  
나의 한계가 결정된다.

- 심권호 -



열정도 능력이다.  
열정이 없다면 성취도 없다.

- 마이클 제프리 조던 -



99도까지 열심히 온도를 올려 놓아도  
마지막 1도를 넘기지 못하면  
영원히 물은 끓지 않는다.

- 김연아 -



당신이 얼마나 녹초가 되었느냐가  
중요한 것이 아니다.  
당신이 다시 일어서느냐가 중요하다.

- 빈센트 토머스 빈스 롬바르디 -