잠자기 전 스트레칭

그림으로 보는 침대 위 부드러운 스트레칭 14가지. 8분쯤.

Wakeout

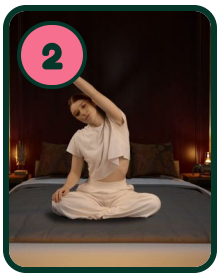
침대에 책상다리로 앉거나, 그게 더 편하면 침대 끝에 걸터앉으세요. 기분 좋은 만큼만 하고 숨은 계속 쉬세요. 머리를 잡아당기지 마세요. 아프거나 어지러우면 멈추세요.



나무 흔들리기

두 팔을 머리 위로 올려요. 나무처럼 천천히 양옆으로 흔들어요.

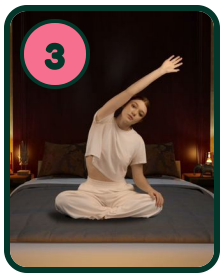
천천히 8번



넘어 닿기 왼쪽

한 팔을 머리 위로 넘겨요. 반대쪽으로 기울였다가 돌아와요.

천천히 4번



넘어 닿기 오른쪽

이번엔 다른 팔을 넘겨요. 반대쪽으로 기울였다가 돌아와요.

천천히 4번



회전하는 침대 터치

한쪽으로 몸을 돌려 두 손으로 옆의 침대를 짚어요. 반대쪽도요.

양쪽 5번씩



옆에서 옆으로 팔꿈치 터치

한쪽으로 기울여 팔꿈치를 침대 쪽으로 내려요. 바로 앉고 반대쪽도요.

양쪽 4번씩



상체 원형 운동

손은 머리 뒤에. 윗몸으로 천천히 큰 원을 그려요.

방향마다 4번



상체 기울이기

손은 머리 뒤에, 팔꿈치는 넓게. 천천히 숙였다가 바로 앉아요.

천천히 6번



활 모양 허리 숨쉬기

손으로 등 뒤 침대를 짚어요. 가슴을 들고 위를 보며 천천히 숨 쉬어요.

5번 호흡



목 기울이기 왼쪽

고개를 한쪽으로 기울여요. 반대쪽 팔을 아래로 뻗고 그대로 있어요.

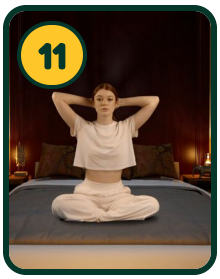
20초



목 기울이기 오른쪽

이번엔 고개를 다른 쪽으로. 반대쪽 팔을 아래로 뻗고 그대로 있어요.

20초



목 내려당기기

손은 머리 뒤에. 턱을 가슴으로 툭 떨궜다가 다시 들어요.

천천히 5번



왼팔 오른팔 위로 기울이기

팔을 엇갈려 손을 양 무릎에 올려요. 한쪽 무릎으로 숙이고 그대로 있어요.

20초



오른팔 왼팔 위로 기울이기

팔을 엇갈린 채 똑같이, 다른 쪽 무릎으로 숙이고 그대로 있어요.

20초



팔 교차 인사

팔을 엇갈려 어깨를 감싸요. 천천히 숙였다가 바로 앉아요.

천천히 5번

모든 동작을 영상으로 보기:

wakeout.app/ko/exercises/gentle-bedtime-stretches-before-sleep

나의 8분 잠자기 전 스트레칭

14가지 스트레칭을 순서대로 천천히 해요. 그리고 불을 꺼요.

벌써 졸린가요? 4분 버전:

1. 나무 흔들리기
2. 넘어 닿기 왼쪽
3. 넘어 닿기 오른쪽
4. 회전하는 침대 터치
6. 상체 원형 운동
9. 목 기울이기 왼쪽
10. 목 기울이기 오른쪽
14. 팔 교차 인사