

[1]앞에 발을 90도로 틀어주고 뒷발은 쪽펴준다. (오른쪽, 왼쪽 모두 다하기)

- 앞으로 숙여주기 1분

- 상체세워서 꼭 눌러주기 1분



[2]양쪽 발바닥 붙여주기. (벽에 기대서 하는게 좋아요!)

- 양쪽 무릎눌러주기 1분 (상체는 벽에 기대 반듯이 세운상태에서 눌러주기)

- 상체 숙여주기 1분



[3]앞에발은 쪽피고 뒷발을 접어준다. (오른쪽, 왼쪽 모두 다하기)

- 앞으로 숙여주기 1분

- 뒤로 허리 틀어주기 30초

- 발과 무릎은 고정시킨 상태에서 대각선으로 엮드려 양쪽 골반을 눌러준다.  
1분 ~ 1분 30초 (무릎에 비닐봉지같이 미끄러운거를 깔아둔다음에 눌러주

면 더 잘 내려가요)

[4]앞에발 무릎을 구부리고 뒷발은 쭉펴준다. (오른쪽, 왼쪽 모두 다하기)

- 상체를 숙이면서 골반을 눌러준다. 1분

- 상체를 세워 골반을 눌러준다. 1분

- 상체를 세운상태에서 뒷발 발목을 잡은뒤 엉덩이 쪽으로 당겨준다. 1분



(이 동작 할때 무릎이 아플수도 있어서 수건 깔아두시면 좋아요!)

[5]옆드린 상태에서 양쪽 무릎을 90도로 만든다.

- 다리를 벌려 눌러준다. (손을 밀어서 천천히 엉덩이를 뒤꿈치 방향으로 눌러 내린다.) 1분 ~ 1분 30초

(이때도 양쪽 무릎에 비닐봉지 깔아두신다음에 벌려주시면 더 잘 내려가요!)



[6]뒤로 누운 상태에서 무릎잡기 (오른쪽, 왼쪽 모두 다하기)

- 앞차기처럼 무릎을 올린뒤 상체로 당겨준다. 1분

[7]뒤로 누운 상태에서 한쪽은 앞차기 처럼 무릎을 올리고 그위에 반대발 무릎을 90도 틀어 올려 당겨준다. (오른쪽, 왼쪽 모두 다하기)

- 사이에 손을 끼서 상체쪽으로 당겨준다. 1분

