신수지와 함께하는 하우 투 볼링

# 1. 볼링 준비운동

## 1. 준비운동 하기

### 1) 상체 스트레칭

① 손목 발목 가볍게 돌리기 (양쪽)

② 어깨 돌리기 (앞뒤)

★ 어깨를 풀 때는
수건을 활용해 보세요!

신수지와 함께하는 하우 투 볼링

# 1. 볼링 준비운동

2) 하체 스트레칭

① 다리를 어깨너비로 벌린 후
허리를 굽혀 손을
바닥을 향해 내림

② 선 자세에서 다리를 뒤로 접은 뒤
두 손으로 발등을 잡아 몸 쪽으로 가까이 붙임(양쪽)

## 2. 볼링의 효과

1) 칼로리 소모
볼링 3게임 = 사이클 20분

2) 전신운동 효과

## 3. 볼링의 매력

스트레스 해소와 운동 효과