

From: byung kim

Sent: Thursday, March 04, 2010 7:50 AM

Subject: FW: 9988 / **스트레칭 — 따라해 보세요**

스트레칭



1. 양손꼭지 키고 팔 들어 올리기

- ★ 양손을 꼭지를 끼고 고개를 숙이여 천천히 하늘위로 들어주세요.
- ★ 호흡은 코로 최대한 숨을 깊게 들이 마시고 입으로 천천히 내쉬세요.
- ★ 한동작에 15 초 ~ 20 초동안 동작을 유지하세요..
- ★ 이동작을 5 회이상 반복해주세요.



2. 목을 누르기

- ★ 상체를 곧게 펴고 앞으로 천천히 고개를 숙여주세요.
- ★ 양손을 깍지 끼어 정수리 부위에 얹고 내쉬는 호흡에 팔꿈치를 가슴쪽으로 가져가며 지그시 눌러준다.
- ★ 호흡은 코로 최대한 숨을 깊게 들이 마시고 입으로 천천히 내쉬세요.
- ★ 한동작에 15 초 ~ 20 초동안 동작을 유지하세요.
- ★ 이동작을 5 회이상 반복해주세요.
- ★ 뒷목은 물론 허리 스트레칭에도 효과적.



3. 목 틀기

- ★ 좌/우 방향으로 고개를 돌려주세요.
(이때 손으로 지긋이 눌러주어 자극을 주세요)
- ★ 호흡은 코로 최대한 숨을 깊게 들이 마시고 입으로 천천히 내쉬세요.
- ★ 한동작에 15 초 ~ 20 초동안 동작을 유지하세요.
- ★ 이동작을 5 회이상 반복해주세요.



4. 어깨 돌리기

- ★ 양팔을 상체에서 살짝 띄어 벌려주세요.
- ★ 어깨를 으쓱으쓱한다는 느낌으로 당겼다/내렸다를 반복하세요.
(횟수는 10 회~15 회)
- ★ 이 동작을 5 회이상 반복해주세요.



5. 어깨 틀기

- ★ 열중 쉬어 자세에서 왼손으로 오른손 팔목을 잡고 왼손을 최대한 왼방향으로 당겨주세요.
- ★ 머리도 왼쪽으로 기울여 목선부터 어깨 주변의 근육이 함께 당여지도록 해주세요.
- ★ 몸이 옆으로 휘지 않도록 주의
- ★ 한동작에 15 초 ~ 20 초동안 동작을 유지하세요.
- ★ 이동작을 5 회이상 반복해주세요.



6. 어깨 틀기 2

- ★ 왼팔을 오른쪽 방향으로 짝 펴주세요.
- ★ 오른쪽 팔을 구부려 왼쪽 팔꿈치 부분과 교차 시킨 후 팔꿈치를 왼방향으로 부드럽게 잡아당겨주세요.
- ★ 한동작에 15 초 ~ 20 초동안 동작을 유지하세요.
- ★ 이동작을 5 회이상 반복해주세요...(옳겨옴)



팔을 머리 위로 뻗쳐 이완시킨 상태에서 손바닥을 합쳐 팔을 위쪽으로 스트레칭 시킨다.

양팔을 위로 뻗치면서 호흡을 내쉬며 스트레칭은 20 초로 한다.

이것은 팔, 어깨, 흉부의 근육의 외측부위에 상당히 효과있는 스트레칭이다.

근육에 긴장을 준다던가 이완 감각을 얻는다던가 몸의 컨디션을 조절하기 위하여 이 동작은 언제 어디서나 가능한 것이다.

어깨와 등의 상부중앙을 스트레칭하기 위해서는 팔을 가슴 앞에서 평행으로 들어올려 팔꿈치를 반대의 어깨 편으로 천천히 잡아당긴다. 스트레칭은 20 초간 실시한다.



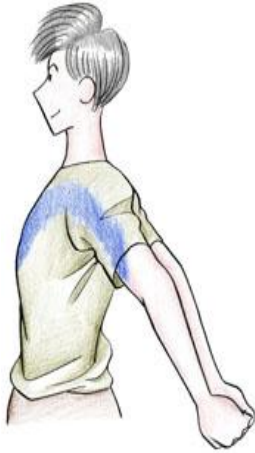


상완삼두근과 액와부를 스트레칭하는 방법으로 양팔을 머리 위에 올려 한쪽 팔꿈치를 반대 손으로 잡고 팔꿈치를 머리의 후방에 천천히 잡아 당기면서 스트레칭 한다. 20 초간 천천히 실시한다.

유연하게 실시하며 갑자기 힘을 넣으면 안 된다. 또한 걸어가면서도 할 수 있는 스트레칭이다

대흉근과 어깨의 스트레칭으로서 팔을 뻗치면서 팔꿈치를 천천히 내측으로 돌리면서 실시한다





만일 그림 8-6 이 잘 되면 팔, 어깨 혹은 가슴에 스트레칭이 느껴질 수 있도록 뒤에서 팔을 위로 올린다.

안락한 신전으로 20 초간 실시하며 이것은 어깨의 앞부분이 피로하였을 때 실시하는 것이 좋으며 가슴을 펴고 턱을 쪽 빼고 목을 좌측 어깨의 방향으로 굽힌다

안락한 신전으로 20 초간 실시하며 양쪽 방향 모두 스트레칭을 실시한다.
목 부분과 어깨위를 스트레칭하기 위하여 등쪽에서 좌측 손으로 우측 손을 잡아당기면서 목을 좌측 어깨의 방향으로 굽힌다
안락한 신전으로 20 초간 실시하며 양쪽방향 모두 스트레칭을 실시한다.





한쪽 팔을 펴들고 양다리를 어깨 넓이만큼 벌려 무릎은 조금 돌린 상태에서 한쪽 손을 허리에 대고서 몸을 유지한다. 다른 쪽에 손을 뻗쳐 머리 위에 올린다. 그리고 천천히 허리를 받친 손의 방향으로 체간을 신전시킨다. 스트레칭을 실시하는 시간은 20 초 실시한다.

양손을 머리 위에 올리며 좌측 손으로 우측 손을 잡고, 우측 손을 가볍게 머리 위에서 옆으로 잡아당긴다. 그리고 좌측으로 몸을 천천히 굽힌다. 오버 스트레칭이 안 되게 주의하면서 20 초간 실시하며, 상체의 스트레칭은 척추를 따라 근육을 옆으로 신전시킨다.





그림과 같이 양손으로 발목을 잡고 손으로 가볍게 저항을 주면서 발목을 시계방향으로 돌리며 또한 반대방향으로 돌린다.
 발목을 돌리는 운동은 굳어 있는 인대를 부드럽게 스트레칭 한다. 한쪽 방향에 20 초 정도 반복 실시하며 발목에 염좌가 있으면 가볍고 약하게 실시한다.

다음은 손으로 발가락을 잡아당겨 발가락의 인대를 스트레칭하며 안락한 신전에서 20 초 정도 2 회 반복 실시한다



무릎을 세워 몸을 전방에 뻗쳐 손바닥으로 지면을 가볍게 누르면서 뻗쳐 있는 팔을 뻗친다.
 이 스트레칭은 한쪽 팔씩

이것은 어깨, 팔, 광배근 혹은 상체측면, 배중의 상부 그리고 요부까지 스트레칭 된다.

처음은 어깨와 팔만 스트레칭하는 느낌이 드나 몇 회 계속 하는 동안 다른 부분도 스트레칭이 된다.

이것은 엉덩이를 전후, 좌우 어느 쪽 조금씩 움직이므로 해서 스트레칭의 양을 조절할 수 있다.

힘을 넣지 말고 이완 된 상태에서 20 초씩 2 회 실시한다

전완과 발목의 스트레칭, 손과 무릎으로 몸을 지탱하며 손가락은 무릎방향으로 향하며 엄지손가락은 외측으로 향한다.

이 자세에서 전완의 전면을 스트레칭하기 위해 손가락을 마루에 부착시킨 채 몸을 뒤로 당긴다.

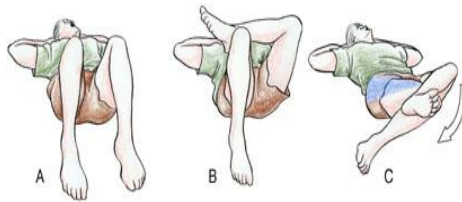
안락한 신전으로 20 초간 실시하며 이완 후 다시 한번 반복 실시한다.





이 자세는 일반적으로 이완하기 어려운 신체의 부위를 신전시키는 스트레칭이다.
 무릎을 굽혀 발바닥을 마주하여 이완된 상태를 유지한다.
 이것은 서경부를 스트레칭하는데 실시시간은 20 초간 정도이다.

천장을 향하여 누운 자세에서 양다리를 마루쪽으로 향하게 10~20 초 정도 좌우로 허프의 정점을 기점으로 해서 동작을 취해서 실시한다



무릎을 세워 발바닥을 지면에 부착시킨다.
 머리 위에 손을 마주잡고 팔을 지면 위에 붙인다. 다음은 좌측다리를 우측무릎 위에 올려놓고 B의 자세에서 허프의

측면을 따라서 기분 좋은 스트레칭을 느낄 때까지 한다.
 그리고 C와 같이 등과 머리의 후면, 어깨 팔꿈치는 마루에 붙인 상태에서 20 초간 스트레칭을 실시한다.

되어야 하며 아픔이나 통증 자극이 심할 때까지 해서는 안 된다.
이 동작을 좌·우로 실시한다.

허리와 다리를
자연스럽게 벌리고
그림과 같이 몸을 앞으로
굽히지 않는다.
대퇴골근과 등의 우측을
스트레칭하기 위하여
허리부터 천천히
좌측다리 방향으로 굽힌다.
그리고 턱을 당겨 등을 쪽 뺀고 실시하는데 필요에 따라서는 수건을
사용해도 좋다

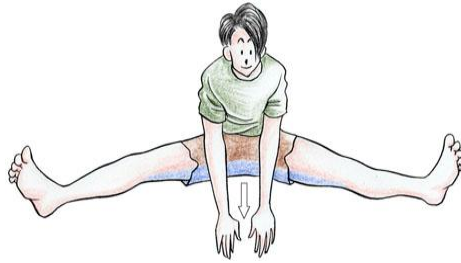


몸의 상체를 숙여 좌측손으로
우측다리를 잡는다.
우측손은 균형을 잡기 위하여
우측에 놓고 대퇴골근 등의
스트레칭을 실시하며 견갑골
밑에서 둔부까지 스트레칭 한다

손을 머리 위에 뺀치고 옆으로
굽혀 반대측의 다리를 잡는다.
다른 한 팔은 몸 앞에 붙여

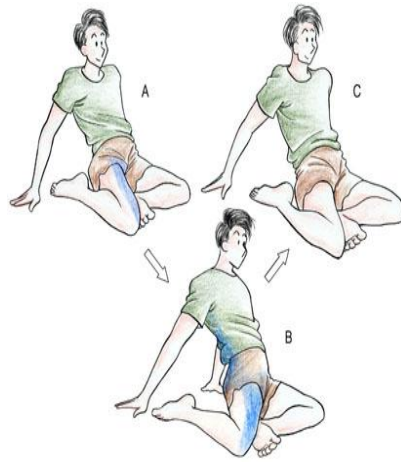


신전 시키며 20 초간 좌, 우 반복하며 과신전에 주의한다



신체의 전방, 좌우측을 실시해 보는 것이 좋으며 시간은 20 초씩 실시한다.

대퇴사두근의 신전으로서 둔부아래로 다리를 구부리며 전근에 힘을 넣는다. A, B는 둔부의 전면에 스트레칭이 되며 대퇴전면전체의 신전이 된다. 전근을 동시에 5~8 초간 유지시켜 힘을 빼고나서 C 처럼 이완시킨다. 둔부를 내밀면서 20 초간 대퇴사두근에 스트레칭을 하는 사이에 양방의 전근을 마루에 붙이는 연습을 하고 좌·우측으로도 행한다.





손과 무릎으로 몸을 지탱한다.
 손가락은 전완근 전면을
 스트레칭하기 위하여 손바닥을
 지면에 부착시킨 채 몸을 뒤로
 뺀다.
 안락한 신전으로 20 초간
 유지시킨 뒤 이완한다.

무릎을 굽힌 자세를 유지하며
 재차 무릎을 조금 굽혀 상체를
 숙인다.
 반동을 주어서는 안 된다.
 이렇게 하면 전보다도 조금
 크게 굽힐 수가 있게 된다.
 이것을 20 초간 유지한다.
 스트레칭시에는 안정된
 자세로 해야 한다.





어깨 높이로 팔을 앞으로 뻗치고 양손의 손가락을 잡는다. 팔을 전방에 뻗치면서 손바닥을 앞으로 돌려 어깨, 등의 상부중앙, 팔, 손, 손가락이 신전 될 수 있도록 실시한다. 안락한 신전으로 20 초간 유지한 후 이완시키고 이를 다시 한번 반복한다.

머리 위에서 양손의 손가락을 잡는다. 그렇게 한 후 손바닥을 위의 방향으로 향하여 밀어 올려 팔, 어깨 등의 상부가 신전 될 수 있도록 20 초간 유지한다 ※ 스트레칭 시간은 20 초간 2 회 실시되는 것이 가장 효과가 있다.

