

신체부위별 스트레칭

+ 목 스트레칭

머리 좌우 구부리기

머리를 서서히 좌측으로
구부린 다음 1, 2, 3, 4 구령,
우측으로 구부린 다음
5, 6, 7, 8 구령 (4회 반복)



머리 좌우 상하운동

좌우로 180도 돌린다음
앞뒤로 한번씩 젖힌다.
(4회 반복)



+ 어깨 스트레칭

팔 접어 밀어내기

양손을 머리 뒤편에 꼭지킨
자세에서 서서히 좌우로
밀어낸다. (4회 반복)



어깨 돌리기

오른손은 허리에 대고 왼손은
머리를 쓸어 내리듯이
원을 그리면서
회전한다. (4회 좌우반복)



+ 손·팔 스트레칭

팔 앞으로 뻗치기

손가락을 짝 펴고 앞으로
뻗었다가 내린다.
(4회 반복)



팔굽혀 펴기

의자 또는 벽을
이용하여 팔굽혀
편다. (4회 반복)



+ 몸통 스트레칭

몸통 오므리기

손을 어깨위에 올리고 가슴을 젖혔다가 양 팔꿈치가 닿게 오므린다. (4회 반복)



양팔 위로 뻗어 벌려 내리기

손바닥이 보이게 어깨위로 팔을 뻗쳐 반원을 그리며 옆으로 내린다. (4회 반복)



+ 허리 스트레칭

엉덩이 앞뒤로 흔들기

손바닥을 엉덩이 뒷쪽에 댄 상태에서 엉덩이를 앞뒤로 반동시킨다. (4회 반복)



허리 돌리기

손을 허리에 대고 엉덩이를 자연스럽게 시계방향으로 2회, 반대방향으로 2회 돌린다. (4회 반복)



+ 다리 스트레칭

계단 오르고 내리기

양손을 허리에 대고 왼쪽발을 계단에 올렸다가 내려 놓는다. 오른발로 같은 동작을 실시한다. (4회 반복)



발 끝으로 서기

벽 또는 의자를 이용 하여 5초간 발 끝으로 지지한다. (4회 반복)

