

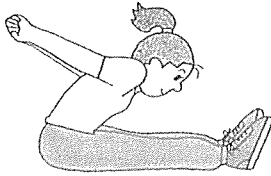
어깨 결림 예방을 위한 손쉬운 체조

● 이 체조는

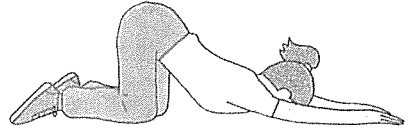
1. 위축된 근육을 풀어준다.
2. 관절을 부드럽게 해준다.

① 앉아서 하는 체조

[그림 1] 무릎을 꿇고 앉아서 두 손을 뒤로 깎지끼고 천천히 들어 올린다.(30초)

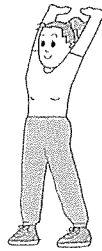


[그림 2] 무릎을 세우고 앉아서 상반신을 앞으로 구부리고 두 팔을 곧게 펴고 엮는다. 어깨를 바닥 쪽으로 누르면서.(30초)



② 서서 하는 체조

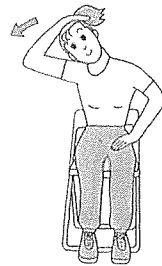
[그림 1] 다리를 약간 벌리고 서서, 손바닥을 위로 향하게 펴고 두 팔을 뒤로 젖힌다.(20초)



[그림 2] 등으로 손을 돌려서 한쪽 손으로 다른 쪽 손을 잡는다. 잡은 손 어깨 쪽으로 잡아 당긴다.(좌우 각 20초)

③ 의자를 이용하는 체조

[그림 1] 의자에 앉아서 한쪽 손으로 머리를 잡고, 잡은 방향으로 고개를 구부린다.(20초)



[그림 2] 의자에 앉아서, 얼굴을 앞쪽으로 숙인다.(20초)

다음에는 천천히 원 위치로 돌리고, 이어서 최대한 뒤쪽으로 젖힌다.(20초)

[그림 3] 다리를 약간 벌리고 서서, 어깨를 위로 올렸다, 내렸다 한다.(각 10초)

