

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

당신의 운동프로그램 ③-여러 가지 체조

스트레칭 체조

근육을 신장시키는 체조로, 근육이나 관절을 유연하게 하며 어깨 뻐근함이나 요통의 치료 및 예방, 스포츠로 인한 외상의 예방 등에 효과적이다. 그러나 에너지 소비량은 적어서 감량에는 별로 도움이 되지 않는다.

* 스트레칭

스트레치(Stretch)란 늘인다는 의미로서, 근육이나 힘줄을 무리없이 늘이면서 하는 체조를 스트레칭(스트레치 체조)이라고 한다.

스포츠의 준비운동이나 정리운동 등으로 널리 활용되고 있지만, 일상생활에서도 건강증진을 위해 효과적인 운동이다.

* 스트레칭의 효과

1. 골격근의 움직임을 원활히 하며, 스포츠 외상이나 장해를 예방해 준다.
2. 근육으로의 혈액순환을 원활히 하고 기능을

향상시키며, 피로회복을 돕는다.

3. 어깨나 허리 통증, 좋지 않은 자세를 예방하고 치료해 준다.
4. 한쪽으로 기울어진 자세나 정신적 스트레스에 의한 근육의 긴장을 풀어주고, 기분을 상쾌하게 해준다.

* 스트레칭의 방법

1. 근육을 기분 좋게 늘여준다. (유쾌하게 반응을 주되 무리해서 늘여주면 안된다.)
2. 근육이 늘어나는 느낌이 들 정도로 늘여준 상태에서 10~30초간 천천히 호흡을 가다듬으면서 그 자세를 유지한다.
3. 다른 사람과 비교할 필요는 없다. 자기가 할 수 있는 범위 내에서만 행한다.
4. 모든 기회를 살려서, 가능한 한 매일 행한다.

○ 전신을 늘여준다.
(10초 x 3회)
매회 마다 배를 깔아당기며 가슴을 뒤로 젖히고, 손끝까지 충분히 늘여준다.



○ 뒀을 비튼다.
(좌우 각 20초 x 2회)
양발의 끝은 앞으로 향한 채 고정시키고 몸을 좌우로 충분히 돌린다.



○ 아랫배의 뒷부분을 늘인다.
(좌우 각 20초 x 2회)
한쪽 다리를 구부리고 앉아서, 편 다리의 발목을 쥐고 상체를 앞으로 구부렸다 펴는다.



○ 뒀을 옆으로 구부린다.
(좌우 각 20초 x 2회)
상체가 앞으로 구부러지지 않도록 하면서.

