

경직된 근육 슬리밍 스트레칭



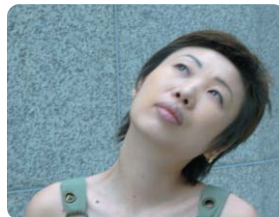
김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

5분 스트레칭으로 내 몸이 원하는 건강한 휴식시간을 가져보자

목 주위의 근육은 무거운 머리를 지탱하고 목을 여러 방향으로 움직이는 데 쓰이기 때문에 피로가 쉽게 쌓인다. 눈의 피로와 정신적 스트레스도 목과 어깨를 뻣근하게 만드는 원인이 된다. 뻣근함이나 피로를 풀지 않고 그대로 두면 팔, 가슴, 허리까지 영향을 미치게 된다. 이렇기 때문에 목덜미와 어깨를 문지르거나 지압을 해서 혈액순환을 좋게 하고 근육의 긴장과 피로를 풀어줘야 한다. 또한, 스트레칭과 함께 마사지를 하면 육체적으로나 정신적으로 긴장이 풀리고 기분이 좋아진다.

♣ 무작정 따라 하는 스트레칭 I (초급)

1. 머리를 앞뒤로 움직인다
2. 머리를 옆으로 기울인다
3. 머리를 돌린다





♣ 무작정 따라 하는 스트레칭 II (중급)

1. 머리 숙여 두 팔 깎지 펴기(코끼리 자세)



설명

1. 양다리 무릎을 바닥에 대고 꿰어앉는다.
2. 양손을 뒤로 깎지 꺾서 가슴과 팔을 펴준다
3. 상체를 숙여 이마를 무릎 가까이 놓아 준다
4. hips 들어 올리면서 양손을 바닥으로 최대한 내려준다
5. 복부와 등을 위로 끌어 올려준다
6. 20~30초 정지 한다

(주의사항)

중심이 앞으로 지나치게 쏠리면 경추에 무리가 올 수 있다.

2. 두발 펴서 모아 뒤로 넘기기



설명

1. 양다리를 뻗어서 바닥에 바르게 눕는다
2. 무릎을 구부려서 하체를 위로 들어 올리며 양손으로 허리를 받쳐준다
3. 양다리를 천천히 머리 뒤로 넘겨 준다
4. 양손을 어깨넓이만큼 밀어서 뻗어준다
5. 20~30초 유지 한다

(주의사항)

절대 목을 움직이지 않으며 호흡에 집중한다.

3. 무릎굽히고 뒷 목 젖히기



설명

1. 바닥에 무릎을 꿰어앉는다
2. 양손을 발에서 10~20cm 정도 뒤쪽으로 놓여지게 한다
3. 등과 가슴을 위쪽으로 최대한 들어 올리면서 고개를 뒤로 젖힌다
4. 20~30초 정지한다.

(주의사항)

손목 관절이 약한 사람은 피하도록 한다. 🏹

※ 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.

