



# 웰빙 스트레칭

일상생활에서의 스트레칭은 긴장감을 풀어주고 신체활동을 용이하게 합니다. 또한 운동 전 · 후에 자주 사용하는 근육군을 풀어주어 운동상태를 예방하고 보다 우수한 운동능력을 발휘할 수 있게 합니다.



1 양손 엄지 손가락으로 목 뒤로 댄허들기



2 한 손으로 시서히 머리 당겨주기(좌,우)



3 양손을 머리위로 올려 고개 숙이기



4 양손을 받고 최대한 위로 늘리기



5 양손을 뺀어 상체 옆으로 기울이기(좌,우)



6 딱지판 힘과 함께 상체 숙이기



7 한발을 꼭 하고 반대발로 당겨주기(좌,우)



8 한쪽 발을 머리위로 구부려 반대발로 늘려주기(좌,우)



9 한 손으로 발목 잡고 당겨주기(좌,우)



10 무릎을 편채로 상체 숙이기



11 한쪽 다리만 구부린 상태에서 상체 숙이기(좌,우)



12 양손으로 무릎잡고 아예 비틀기(좌,우)



13 무릎을 펴고 엎어 상체 숙이기



14 한쪽 다리만 구부린 상태에서 상체 숙이기(좌,우)



15 발바닥을 서로 붙이고 상체 숙이기



16 양다리를 교차 시켜서 상체 숙이기(좌,우)



17 양다리 벌리고 엎어 상체 숙이기



18 양다리를 구부리고 허리는 피서 상체 위로 댄허들기(좌,우)



19 손끝을 무릎을 향해 놓아주고 엎기



20 발을 피서 상체를 위로 늘려주기



21 무릎 잡고 엎어 돌 굴추르기



22 무릎 잡고 엎어 상체 숙이기



23 무릎을 향해 재형하고 힘을 풀어올려 상체 숙이기



24 무릎을 향해 재형하고 엎 손 시어로 놓아 늘려주기(좌,우)



25 손끝부터 발끝까지 늘려주기



26 한쪽 무릎을 가슴쪽으로 당겨주기(좌,우)



27 양쪽 무릎을 가슴쪽으로 당겨주기



28 한손으로 반대다리를 늘려주며 돌 비틀기(좌,우)



29 양팔 끝을 머리위로 댄기



30 누운 상태에서 양손을 향해 재형하여 허리 풀어주기

## 스트레칭시 알아두어야 할 사항

- 정확한 자세로 10초~20초 정도 머물러야 합니다.
- 통각증의 출몰을 자연스럽게 해야 합니다.
- 이완되는 근육에 집중하여 심사하면 더 큰 효과를 볼 수 있습니다.
- 과도하게 스트레칭하거나 빈틈을 이용한 통각은 근육에 부담을 많이주며 근육의 이완을 오히려 방해하고 상해의 원인이 될 수 있습니다.



인천서구보건소 운동상담실 ☎ (032) 560-5059

완정건강생활지원센터 운동상담실 ☎ (032) 560-3432

검단건강생활지원센터 운동상담실 ☎ (032) 560-5096

가좌건강생활지원센터 운동상담실 ☎ (032) 560-2992

석남건강생활지원센터 운동상담실 ☎ (032) 560-2964

