Dynamic Stretching

다이나믹 스트레칭
허리둘레 5% 줄이기

밴드 사용 Tip!

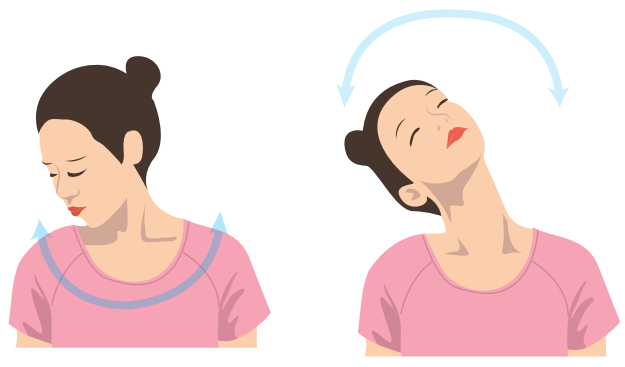
★땀이나 물에 젖은 경우에는 부드러운 헝겊으로 닦아 내고 그늘에서 건조시켜 보관합니다.
★밴드를 짧게 잡거나 반으로 접어 겹쳐서 잡으면 운동 강도 를 높일 수 있습니다.
★파트너가 없으면 의자나 주변 환경을 이용하여도 좋습니다.

PROGRAM 1

목 스트레칭

준비자세 가슴을 펴고 똑바로 선다.

운동자세 고개를 숙이고 반원을 그리듯 고개를 좌우로 5회 왕복한다.
고개를 뒤로 젖히고 좌우로 5회 왕복한다.

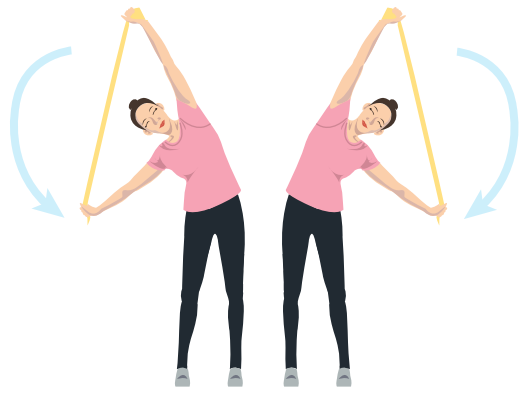


옆구리 스트레칭

준비자세 밴드를 어깨넓이보다 약간 넓게 잡고 팔을 머리 위로 올려
고무밴드의 장력을 느낄 수 있도록 옆으로 당겨준다.

운동자세 좌우로 6회씩 천천히 상체를 기울이며 옆구리를 스트레칭 해준다.

※ 골반이 옆으로 빠지지 않도록 주의한다.



어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후
팔을 어깨 높이에서 90도 각도로 구부려 준다.

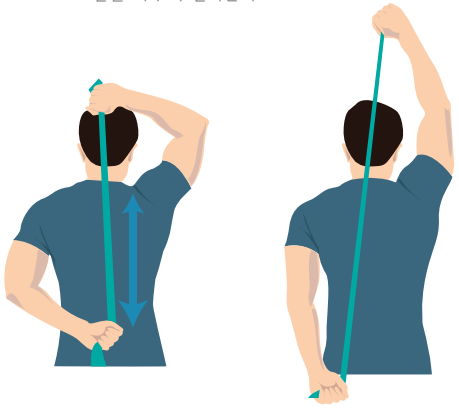
운동자세 팔을 머리 위로 쭉 펴 올리는 동작을 10회 반복한다.

※ 팔꿈치가 앞으로 나오지 않도록 주의한다.

등, 어깨 스트레칭

준비자세 밴드를 잡은 손을 머리 뒤에 위치 시킨 후 반대 손을 뒷짐
지듯이 위치시켜 허리높이에서 밴드를 잡는다.

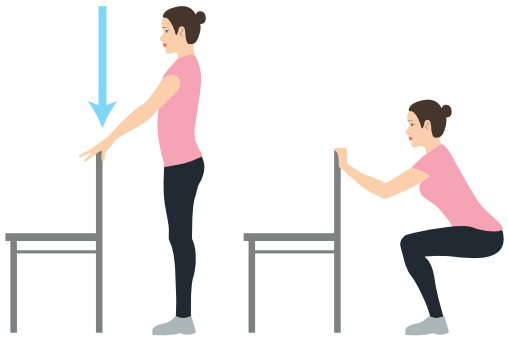
운동자세 팔꿈치를 펴며 밴드를 위아래로 5회 잡아당긴다.
팔을 바꾸어 실시한다.



하체 강화 운동

준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 선 후 의자에 살며시 손을 얹는다.

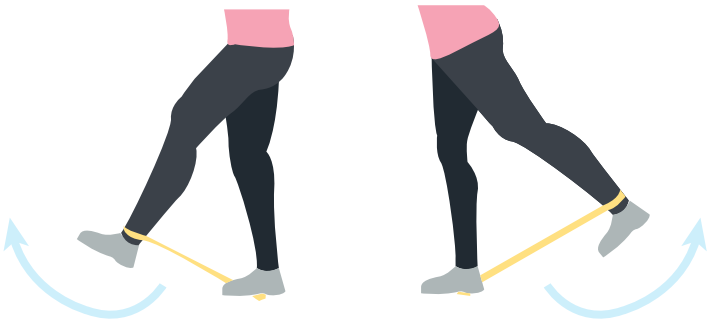
운동자세 무릎이 발끝 앞으로 나가지 않도록 엉덩이를 뒤로 빼며
앉았다가 발 뒤꿈치에 체중을 실어 바닥을 밀듯이 일어난다.
앉았다 일어났다를 10회 반복한다.



골반 강화 운동

준비자세 밴드를 한쪽 다리에 감고 반대쪽 발로 밟아 고정시킨다.

운동자세 무릎을 편 상태로 밴드를 감은 발을 앞뒤로 10회 흔든다.
발을 바꾸어 실시한다.

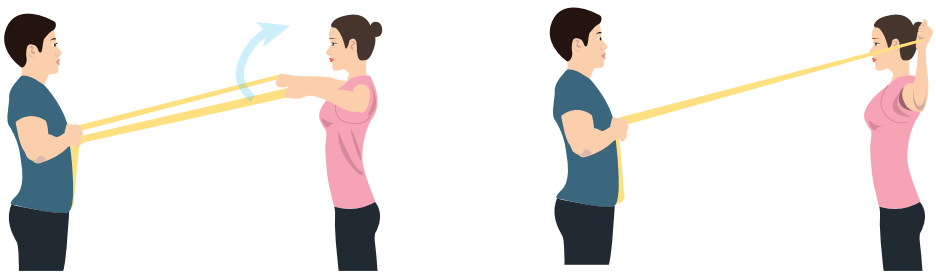


파트너와 함께 하는 어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 양 끝을 잡고 팔꿈치를 어깨높이까지 올린다.

운동자세 파트너는 밴드의 중앙을 잡아 가슴위치에 손을 모아 고정시킨다.
팔꿈치를 고정시킨채 손으로 호를 그리듯이 밴드를 8회 잡아당긴다.
파트너와 번갈아 실시한다.

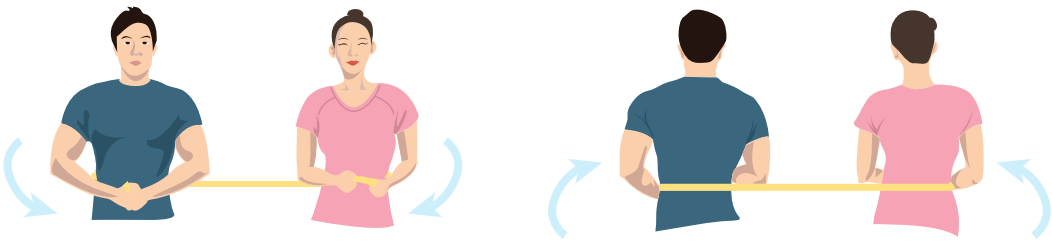
※ 팔꿈치의 위치가 움직이지 않도록 주의한다.



파트너와 함께 하는 허리 스트레칭

준비자세 파트너와 약 1m 간격으로 등을 지고 선 상태에서 서로 밴드의 끝을 잡아 복부에 고정시킨다.

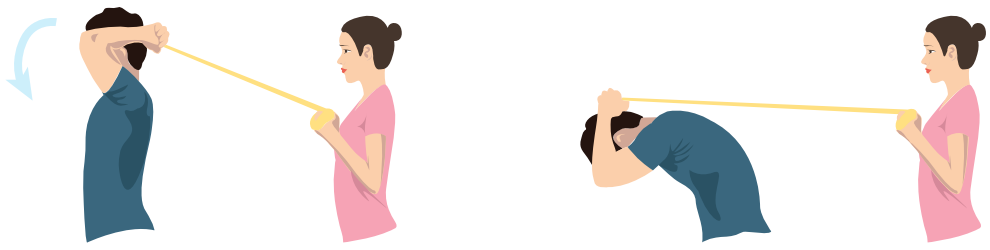
운동자세 복부에 힘을 준 상태에서 파트너와 동일한 방향으로 허리를 비틀어 준다.
양쪽으로 번갈아 비틀어 주며 10회 반복한다.



파트너와 함께 하는 복부 강화 운동

준비자세 밴드의 중앙을 잡고 머리 뒤에 양손을 고정시킨다.

운동자세 파트너는 밴드의 양 끝을 각각 잡아 팽팽하게 유지시킨 상태로 가슴 높이에 고정시킨다.
복부에 힘을 준 상태에서 상체를 만다는 느낌으로 12회 굽힌다.
파트너와 번갈아 실시한다.



서울대학교 생명보험사회공헌재단 국민건강지식센터 HESL Health & Exercise Science Laboratory

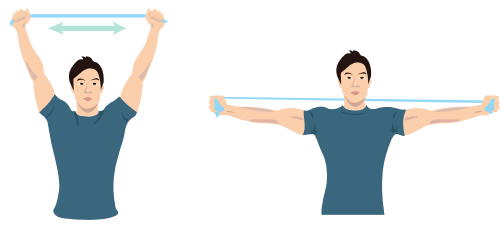
PROGRAM 2

어깨 스트레칭

준비자세 가슴을 펴고 똑바로 선 자세에서 손을 가볍게 어깨에 얹는다.
운동자세 01 팔꿈치로 크게 원을 그리며 앞으로 8회 돌린다.
운동자세 02 같은 방법으로 뒤로 크게 돌린다.

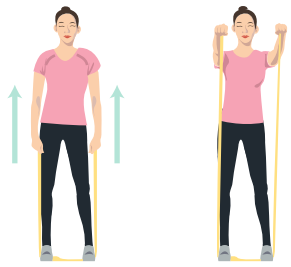
어깨 스트레칭

준비자세 밴드를 어깨넓이보다 약간 넓게 잡고 팔을 머리 위로 올린다.
운동자세 01 팔을 편 상태로 어깨높이까지 밴드를 양쪽으로 당겨준다.
운동자세 02 밴드의 장력을 느끼며 천천히 준비자세로 돌아오며 이 동작을 10회 반복한다.



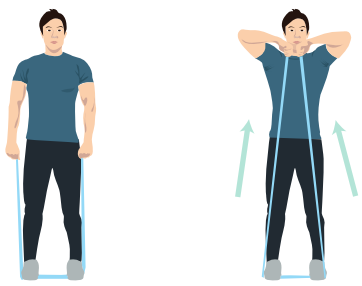
어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 밴드가 팽팽하도록 잡는다.
운동자세 01 팔을 편 상태로 앞으로 뻗으며 어깨높이까지 당겨준다.
운동자세 02 천천히 준비자세로 돌아오며 이 동작을 10회 반복한다.



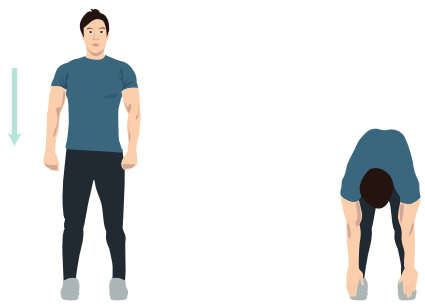
어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 밴드가 팽팽하도록 잡는다.
운동자세 팔꿈치를 들어올리는 느낌으로 밴드를 턱까지 당기는 동작을 10회 실시한다. ※ 어깨가 움츠러들지 않도록 주의한다.



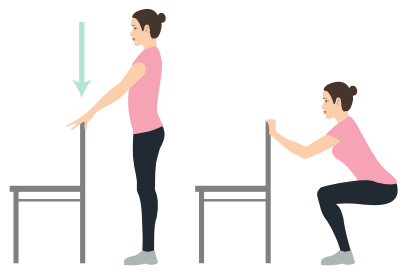
하체 스트레칭

준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 똑바로 선다.
운동자세 손끝이 바닥을 향하도록 상체를 숙였다가 준비자세로 돌아온다. 이 동작을 8회 반복한다. ※ 무릎이 구부러지지 않도록 주의한다.



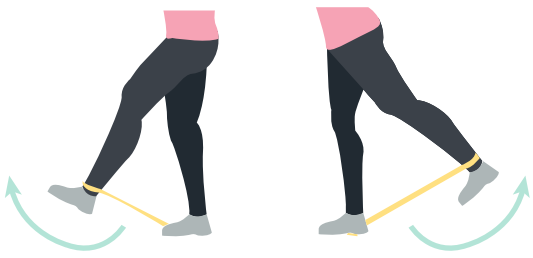
하체 강화 운동

준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 선 후 의자에 살며시 손을 얹는다.
운동자세 무릎이 발끝 앞으로 나가지 않도록 엉덩이를 뒤로 빼며 앉았다가 발 뒤꿈치에 체중을 실어 바닥을 밀듯이 일어난다. 앉았다 일어났다를 10회 반복한다.



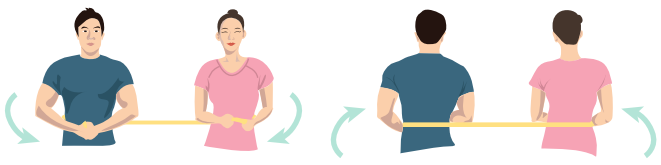
골반 강화 운동

준비자세 밴드를 한쪽 다리에 감고 반대쪽 발로 밟아 고정시킨다.
운동자세 무릎을 편 상태로 밴드를 감은 발을 앞뒤로 10회 흔든다. 발을 바꾸어 실시한다.



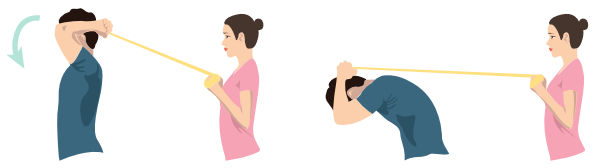
파트너와 함께 하는 허리 스트레칭

준비자세 파트너와 약 1m 간격으로 등을 지고 선 상태에서 서로 밴드의 끝을 잡아 복부에 고정시킨다.
운동자세 복부에 힘을 준 상태에서 파트너와 동일한 방향으로 허리를 비틀어 준다. 양쪽으로 번갈아 비틀어 주며 10회 반복한다.



파트너와 함께 하는 복부 강화 운동

준비자세 밴드의 중앙을 잡고 머리 뒤에 양손을 고정시킨다. 파트너는 밴드의 양 끝을 각각 잡아 팽팽하게 유지시킨 상태로 가슴 높이에 고정시킨다.
운동자세 복부에 힘을 준 상태에서 상체를 만다는 느낌으로 12회 굽힌다. 파트너와 번갈아 실시한다.



PROGRAM 3

가슴 스트레칭

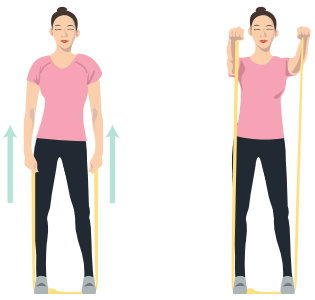
준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 자연스럽게 팔을 늘어뜨린다.
운동자세 가볍게 몸통을 비틀며 비트는 방향과 같은 쪽 팔을 위로 하도록 하여 12회 크게 휘두른다.

허리 스트레칭

준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 자연스럽게 팔을 늘어뜨린다.
운동자세 허리를 좌우로 12회 비틀며 팔을 자연스럽게 휘둘러 준다.

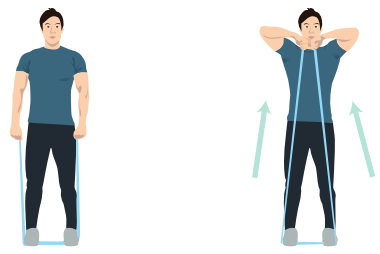
어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 밴드가 팽팽하도록 잡는다.
운동자세 팔을 편 상태로 앞으로 뻗으며 어깨높이까지 당겨준다. 천천히 준비자세로 돌아오며 이 동작을 10회 반복한다.



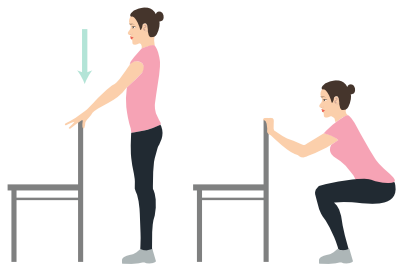
어깨 강화 운동

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 밴드가 팽팽하도록 잡는다.
운동자세 팔꿈치를 들어올리는 느낌으로 밴드를 턱까지 당기는 동작을 10회 실시한다. ※ 어깨가 움츠러들지 않도록 주의한다.



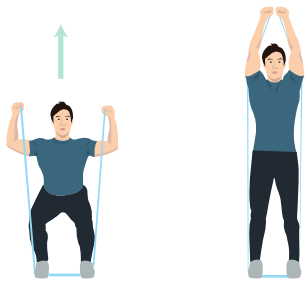
하체 강화 운동

준비자세 다리를 어깨넓이로 벌려 선 후 의자에 살며시 손을 얹는다.
운동자세 무릎이 발끝 앞으로 나가지 않도록 엉덩이를 뒤로 빼며 앉았다가 발 뒤꿈치에 체중을 실어 바닥을 밀듯이 일어난다. 앉았다 일어났다를 10회 반복한다.



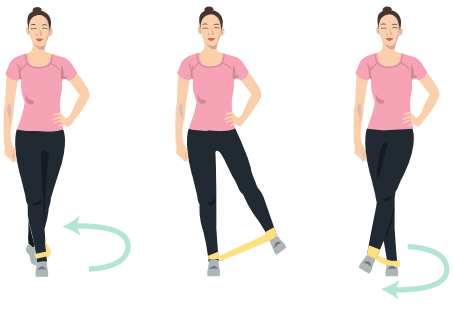
어깨, 하체 강화 운동 (응용 동작)

준비자세 밴드의 가운데 부분을 어깨넓이 간격으로 밟아 선 후 팔을 어깨 높이에서 90도 각도로 구부려 준다.
운동자세 무릎이 발끝 앞으로 나가지 않도록 엉덩이를 뒤로 빼며 앉는다. 팔을 머리 위로 쭉 펴 올리며 일어나는 동작을 10회 반복한다.



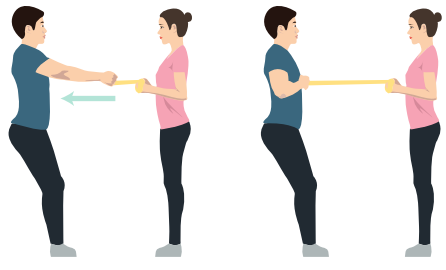
골반 강화 운동

준비자세 밴드를 한쪽 다리에 감고 반대쪽 발로 밟아 고정시킨다.
운동자세 밴드를 감은 다리를 쭉 편 상태로 반원을 그리듯이 앞뒤로 휘둘러준다. 양쪽을 번갈아 8회씩 실시한다.



복부 강화 운동

준비자세 밴드의 한쪽 끝을 발로 밟아 고정시킨 후 팔을 자연스럽게 내린 상태에서 밴드가 팽팽하도록 잡는다. 반대쪽 손은 머리 뒤에 살며시 얹는다.
운동자세 머리 뒤에 손을 얹은 쪽으로 옆구리를 만다는 느낌으로 상체를 옆으로 구부린다. 양쪽을 번갈아 8회 반복한다.
※ 골반이 옆으로 빠지지 않도록 주의한다.

등, 어깨 강화 운동

준비자세 파트너와 약 1m의 간격으로 마주보고 선 상태에서 팔을 앞으로 쭉 뻗어 밴드의 양 끝을 잡는다. 파트너는 밴드가 팽팽하도록 잡고 가슴높이에 고정시킨다.
운동자세 팔꿈치가 옆구리를 스치는 느낌으로 밴드를 뒤로 최대한 당겨준다. 12회 반복하여 실시하며 파트너와 번갈아 실시한다.