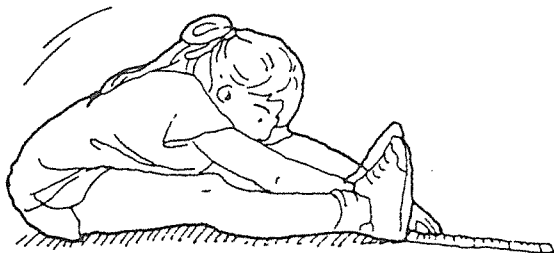


유연성 발달을 위한 운동프로그램



몸통 부위의 운동 프로그램

◀40

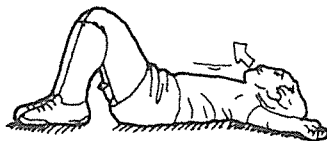
1. 다리 벌리고 앉아 윗몸 굽히기



- 1) 준비자세 : 다리를 벌린 상태로 앉는다.
- 2) 동작 : 상체를 숙여 다리에 닿도록 하며, 좌우 번갈아가며 실시한다. 상체를 앞으로 숙일 수도 있으며, 다리를 모으고 무릎이 상체에 닿도록 실시할 수도 있다.
- 3) 운동량 : 각각의 자세

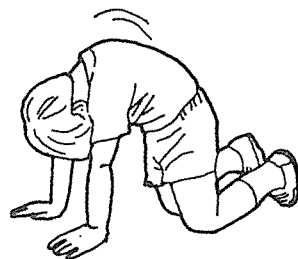
를 10초간 유지하며, 2~3회 반복한다.

2. 누워서 허리들어 올리기



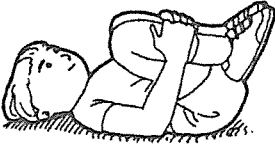
- 1) 준비자세 : 팔을 옆으로 펴고 눕는다.
- 2) 동작 : 등을 둥글게 하면서 숨을 들이 마신 다음 바닥에 등을 대면서 숨을 내쉰다. 이때 숨을 완전히 내설 때까지 등을 누른다.
- 3) 운동량 : 전체 동작을 천천히 4~6회 반복한다.

3. 고양이등 만들기



- 1) 준비자세 : 양 손과 무릎을 바닥에 댄 채로 머리를 들고, 똑바로 앞쪽에 시선을 두고 등의 힘을 뺀다.
- 2) 동작 : 복부를 움츠리고 머리를 낮추며 숨을 내쉬면서 등을 위쪽으로 둥글게 한다. 숨을 완전히 내설 때까지 유지하고 나서, 숨을 들이마실 때 등과 복부를 원래 상태로 늘어뜨리고 준비자세 상태로 되돌아간다.
- 3) 운동량 : 부드럽게 6회를 반복한다.

4. 누워서 다리 끌어당기기

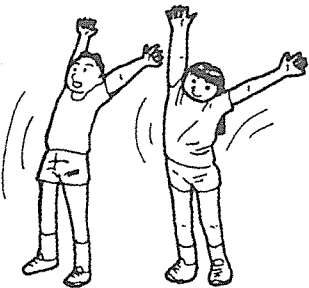


1) 준비자세 : 등을 대고 눕는다.

2) 동작 : 뻗은 다리가 바닥에 평평하도록 유지하면서 가슴에 무릎을 양 손으로 번갈아 밀착시킨다. 이때 등이 바닥에 접촉하도록 해야 한다.

3) 운동량 : 양쪽 다리를 번갈아 10~20초씩 하며, 3~4회 반복한다.

5. 팔을 이용한 몸통운동



1) 준비자세 : 양 발을 적당하게 벌리고 선다. 양쪽 손을 옆 혹은 위쪽으로 곧게 편다.

2) 동작 : 상체를 오른쪽, 왼쪽, 앞쪽, 뒤쪽으로 천천히 구부리며, 이때 더 많은 부하를 느끼도록 계속해서 양 팔을 머리 위에 고정시킨다.

3) 운동량 : 동작순으로 천천히 3~4회 반복한다.

6. 좌우로 몸통 돌리기

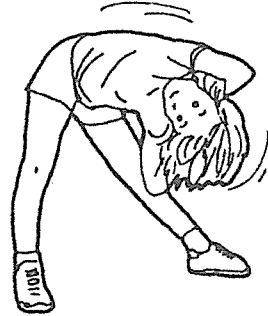


1) 준비자세 : 다리를 벌리고 선다.

2) 동작 : 왼쪽, 오른쪽으로 천천히 몸을 돌린다. 이때 팔은 여러 위치를 유지하도록 하고, 머리는 돌리는 방향으로 같이 돌린다.


3) 운동량 : 동작순으로 천천히 3~4회 반복한다.

7. 몸통 돌리기



1) 준비자세 : 양 다리를 넓게 벌리고 서서, 몸통을 바닥에 평평하게 앞으로 굽힌다. 무릎은 곧게 펴며, 손과 팔꿈치를 머리 뒤로 한다.

2) 동작 : 몸통을 오른쪽으로 돌리고 나서, 왼쪽으로 돌린다. 돌리고 나서 똑바로 선다.

3) 운동량 : 동작순으로 천천히 4~5회 반복한다. 

한번의
선천성 대사이상 검사로
정신지체를 예방합시다.

-한국건강관리협회-

한국건강관리협회가 선천성 대사이상
검사를 실시하고 있습니다.

검사를 원하시거나
문의 사항이 있으시면
협회 시·도지부로 연락 주십시오.