



무더운 여름철 기운나게 하는 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

7월로 접어들면서 낮에는 30℃에 육박할 만큼 무덥다. 몸도 지치고 식욕마저 잃는 여름에는 운동법도 달라야 한다. 건강한 여름을 위해 기운 나게 하는 스트레칭을 무조건 따라 하여 신명나는 생활이 되기를 바란다.

더운 여름에는 걷는 것조차 힘들다. 더구나 운동이라니...생각만 해도 손사래를 치게 되지만, 더위와 높은 습

도로 인해 쉽게 무기력해지고 피로해지는 여름 건강을 지키는 방법은 역시 운동. 그러나 '아무 운동이나 시작하면 되지' 하는 생각은 절대 금물이다.

여름철에는 무작정 운동을 하는 것이 오히려 안 하는 것보다 더 나쁜 결과를 초래할 수 있기 때문이다.

여름철에 운동을 하게 되면 다른 계절보다 체온이 쉽게 오른다. 외부의 기온이 높으면 신체는 증발하지 않은 땀 때문에 체온이 계속 상승하는 까닭이다. 체온 상승으로 피부의 온도가 높아지면 우리 몸은 온도를 떨어뜨리기 위해 말초 피부로 가는 혈액량을 증가시키는 대신 근육으로 가야 하는 혈액 공급량을 감소시킨다.

이 때문에 피로가 쌓이는 것이다.

체온이 점점 올라가 위험수위에 이르게 되면 스트레스와 일사병에 걸릴 위험이 있다. 게다가 체온조절 기능을 상실하게 되어 건강의 심각한 문제를 초래할 수 있다. 이를 방지하기 위해 필요한 것이 바로 가볍게 실내에서 무작정 따라 할 수 있는 '여름철 기운 나게 하는 스트레칭'이다.

1 어깨 스트레칭(1)



효과 : 오십견 예방, 어깨 유연성 향상, 골프스윙 향상

설명

1. 양발을 어깨 넓이로 벌리고 선다.
2. 한쪽팔의 팔꿈치 윗부분을 반대 팔로 감싸 안고 몸 안쪽으로 천천히 잡아당긴다.
3. 15~20초 유지하고 반대쪽도 동일하게 실시한다.

(주의사항)

스트레칭이 되는 팔이 쪽 찌지도록 하고 상체를 곧게 편다.



② 어깨 스트레칭(2)



효과 : 목의 피로와 통증제거, 승모근의 젖산제거, 어깨와 팔로 가는 신경전달 속도 기능의 향상

① 설명

1. 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다.
2. 한쪽 팔을 머리위로 뻗어 올려 최대한 구부려준다
3. 반대 손으로 구부러진 팔의 팔꿈치를 잡고 머리 안 쪽으로 당겨준다
4. 15~20초 유지하고 반대쪽도 동일하게 실시한다.

(주의사항)

목과 등이 구부러지지 않게 하며 팔이 위로 올라가지 않는 사람은 양손 깍지를 끼워 팔을 위로 뻗어올리는 동작을 충분히 해준다.

③ 목 스트레칭



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

효과 : 목 뒤쪽 근육 이완, 경추의 피로 제거, 오십견 예방, 갑상선, 부갑상선 자극

① 설명

1. 양발을 어깨넓이로 벌리고 선다.
2. 양손 깍지를 끼워 머리 위에 얹는다.
3. 고개를 숙이며 손으로 머리를 지긋이 눌러준다.
4. 15~20초 유지한다.

(주의사항)

어깨가 올라가지 않게 긴장을 풀어준다.

④ 몸통 스트레칭



효과 : 어깨·허리 유연성 향상, 후면 대퇴부 유연성 향상

① 설명

1. 양발을 어깨 넓이로 벌리고 선다.
2. 양손을 뒤로 깍지 끼워 팔을 편다.
3. 상체를 밑으로 숙이면서 팔을 아래쪽으로 내려준다.
4. 15~20초 유지한다.

(주의사항)

뒤로 깍지 끼워서 팔이 퍼지지 않는 사람은 우선 팔 펴는 연습을 먼저 연습한다. 🔄

