

## 유연성 강화 운동



몸을 부드럽게 하는 운동으로 스트레칭이 대표적이며 정적스트레칭과 동적스트레칭이 있습니다.

### 운동시간

시작하기 전에 근육의 온도를 1°C 정도 상승시켜 체내의 혈액순환을 촉진시켜 줄 수 있도록 가벼운 걷기나 조깅을 먼저 하는 것이 좋습니다. 달리면서 몸을 옆으로 비틀거나 옆으로 뛰는 것도 좋습니다. 줄넘기 등으로 대체할 수 있으며 5~10분 정도가 적당합니다.

① 천천히 몸을 편 후 10초 가량 유지하다가 점차적으로 15초까지 늘리도록 합니다.



② 몸이 펴지는 정도를 크게 하면서 편 자세를 30초 정도까지 지속하도록 합니다.



③ 30초간 고정된 자세를 유지할 수 있을 때 약간 더 몸을 펴니다.



④ 근육이 약간 통증을 느낄 정도까지 신전 시킵니다.



⑤ 근육을 따뜻한 상태로 유지하는 것이 중요하기 때문에 휴식시간은 1분이 넘지 않도록 합니다.



⑥ 운동시간은 처음에는 5분 정도로 하고 점차적으로 10~15분까지 증가시킵니다.

### 운동빈도

적어도 일주일에 3~4회, 가능하면 매일 실시합니다. 최소한 4주 동안 지속해야 효과를 기대할 수 있습니다. 이후 일주일에 1~2회의 운동을 실시해야 유지할 수 있습니다. 운동 전후나 일상 생활에서 한 번씩 하는 것도 좋습니다.

### 운동방법

호흡은 멈추지 말고 자연스럽게 합니다. 몸을 펴면서 자연스럽게 숨을 들이마시고 내쉬는 방법도 있습니다. 정해진 시간 동안 적당한 긴장을 유지할 수 있도록 각 운동마다 조용히 시간을 쬐니다. 적당한 음악의 리듬에 맞추어 실시하면 운동 효과를 높일 수 있습니다.

### 주의사항

지나친 고통을 참고 하지 않도록 합니다. 특히 허리 부위의 근육을 스트레칭할 때 부상의 위험이 크므로 주의해야 합니다. 처음 2~3주간은 너무 심한 운동을 피해야 합니다. 반동을 주는 동작은 근육이 과도하게 늘어날 뿐만 아니라 때로는 근육이 짧아지는 현상을 일으킬 수 있기 때문에 몸이 충분히 풀린 후에 해야 부상을 예방할 수 있습니다.

