

관절 운동하기

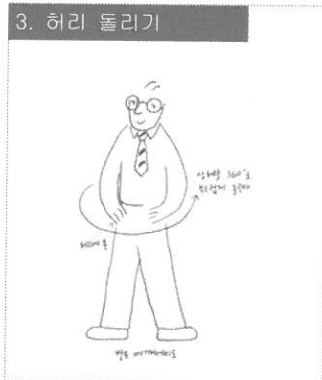
1. 머리로 새봉(鳳)자



2. 어깨, 손목, 팔꿈치 X자



3. 허리 돌리기



4. 무릎 돌리기



5. 발목으로 말마(馬)자



관절 운동 방법

1. 머리로 새 봉(鳳)자 쓰기

머리가 붓이라고 생각하면서 획을 크게 그어 가면서 '새 봉(鳳)'자를 써본다.

2. 어깨/손목/팔꿈치 X자 비틀기

주먹을 권투 선수처럼 가볍게 쥐고 어깨를 앞뒤로 돌린다. 양팔을 앞으로 쭉 뻗어 오른손을 왼팔 위로 교차시켜 깍지를 끼고 가슴 쪽으로 당기면서 손목을 부드럽게 돌리면서 얼굴 방향으로 올렸다가 다시 앞으로 쭉욱 내뻗어 원상태로 풀고 반복한다.

3. 허리 돌리기

양발을 어깨 너비로 벌리고 서서 손은 허리에 가볍게 두고 배꼽부분이 원을 그리듯이 오른쪽과 왼쪽으로 반복하여 돌려준다.

4. 무릎 돌리기

발을 모으고 서서 두 손을 각각 무릎에 얹은 후 무릎을 왼쪽에서 오른쪽으로 돌려주고 반대방향으로도 반복한다.

5. 발목으로 말 마(馬)자 쓰기

의자에 앉은 상태로 발뭉꿈치를 붙이고 발끝으로 '말 마(馬)'자를 쓸 때 종아리가 당길 정도로 획을 최대한 크게 그어야 한다.