

건강할 때 하는 건강체크(11)

저녁

내일의 활력을 위해
하루의 마무리를 여유있게-

신체의 균형을 정비하는 운동 ②

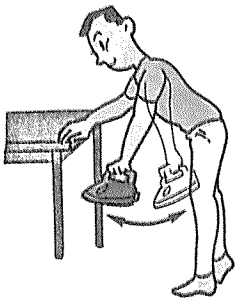
[어깨 체조]



[오십견(五十肩)에는 다리미 체조]

오십견(五十肩)은, 어깨 관절 주위의 근육 등의 조직이 노화되어 일종의 염증을 일으키는 것이 그 원인이다. 앞에서 설

명한 어깨체조 같은 것도 오십견의 예방에 효과적이다. 그러나 이미 오십견이 생겼다면 다음과 같은 다리미 체조를 해 보도록 한다.



허리를 약간 앞으로 굽히고, 오십견이 발생하지 않은 팔로 책상을 짚는다. 오십견이 있는 쪽의 손에는 다리미를 들고 전후좌우로 천천히 흔든다.

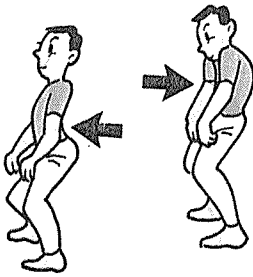
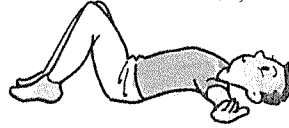


그림과 같이 원을 그리듯이 흔들면서 어깨 운동을 한다.

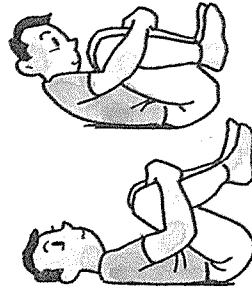
[요통체조]

같은 자세나 부자연스러운 자세를 계속 취함으로써 생긴 요통. 이 요통을 예방하려면 허리를 유연하게 하고, 하지의 응어리를 풀어 주어야 한다.

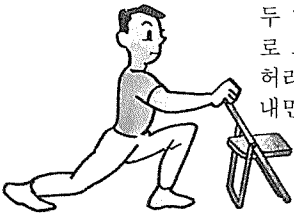
뒤로 누워서 무릎을 세우고 배를 내민다.(30초)



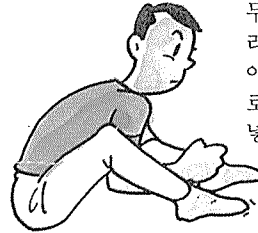
다리를 조금 넓게 벌리고 서서 등을 구부리고 10초, 배를 앞으로 내밀고 10초 동안 자세를 유지한다.



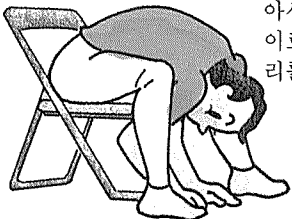
뒤로 누워서 양 무릎을 감싸안는다.(20초)
이 자세에서 머리를 위로 들어 올리면 등이 한층 더 늘어난다.(20초)



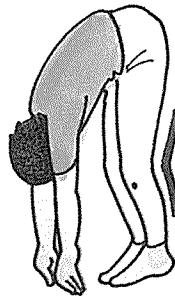
두 손으로 의자의 뒤를 잡고 두 다리를 앞뒤로 크게 벌리고 허리를 앞으로 내민다.(20초)



무릎을 넓게 벌리고 바닥에 앉아서, 무릎사이로 양쪽 어깨를 넣는다.(20초)



무릎을 넓게 벌리고 의자에 앉아서, 무릎사이로 어깨와 머리를 넣는다.(20초)



두 다리를 가지런히한 상태에서 무릎을 약간 구부리고 상체를 앞으로 굽힌다.(30초)