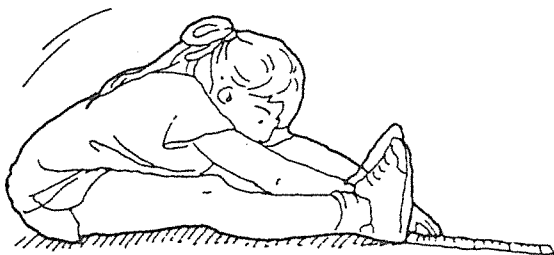


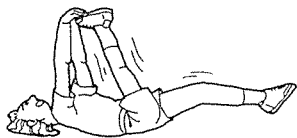
유연성 발달을 위한 운동프로그램

다리 부위의 운동 프로그램



1. 누워서 다리 뻗기

◀40

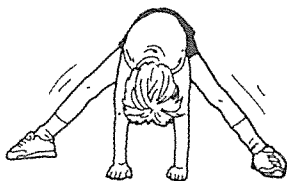


1) 준비자세 : 등을 대고 눕는다.

2) 동작 : 한쪽 다리를 위쪽으로 들어서 손으로 발끝을 잡고 무릎을 곧게 편다.

3) 운동량 : 양 다리를 번갈아가며 20초씩, 2~3회 반복하여 실시한다.

2. 다리벌려 앞으로 굽히기



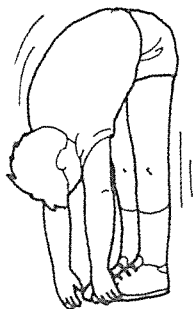
1) 준비자세 : 양 다리를

벌리고 선다.

2) 동작 : 허리를 숙여 바닥에 닿게 한다. 무릎이 굽혀지지 않도록 주의하면서 가능한 한 오랫동안 이 자세를 유지한다.

3) 운동량 : 20초 동안 유지하며 2~3회 반복한다.

3. 다리모아 앞으로 굽히기



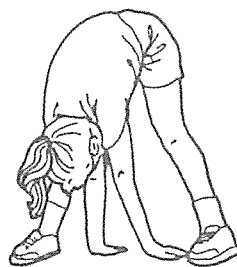
1) 준비자세 : 양 발을 모으고 선 자세를 취한다.

2) 동작 : 허리를 앞으로 숙여 발끝을 잡는다. 이때 무릎을 구부리지 않고 최대

의 스트레칭이 되도록 유지한다.

3) 운동량 : 이 자세를 10~20초 동안 유지하며, 2~3회 반복한다.

4. 대퇴와 허리의 복합 신전운동

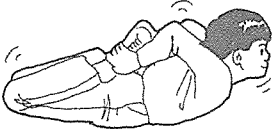


1) 준비자세 : 양 다리를 넓게 벌리고 선다.

2) 동작 : 허리를 앞쪽, 오른쪽, 왼쪽, 뒤쪽으로 구부린다.

3) 운동량 : 동작별로 10초씩 유지하며, 2~3회 반복한다.

5. 옆드려 발당기기



- 1) 준비자세 : 옆드린 자세를 취한다.
- 2) 동작 : 양 손으로 발등을 잡고 양 다리가 동시에 엉덩이에 닿도록 당기면서 상체를 최대한 들어 올린다.
- 3) 운동량 : 10초~20초 동안 유지하며, 3~4회 반복한다.

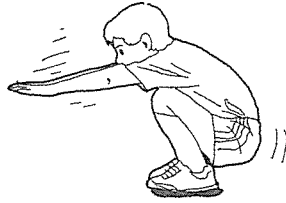
6. 발로 머리당기



- 1) 준비자세 : 책상다리 자세로 앉는다.
- 2) 동작 : 양쪽 발이 머리에 닿도록 번갈아가면서 당긴다.
- 3) 운동량 : 양쪽 다리를 번갈아 10~20초씩 유지하며, 3~4회 반복한다.

7. 팔뚝고 앉기

- 1) 준비자세 : 선 자세로



- 양 팔을 앞으로 쭉 뻗는다.
- 2) 동작 : 바닥에 뒤통치를 평평하게 밀착시킨 상태에서 천천히 앉는다. 앉은 상태에서 계속 팔을 펴고 상체를 앞으로 숙인다.
- 3) 운동량 : 이 자세를 20~30초 동안 유지하며, 2~3회 반복한다.

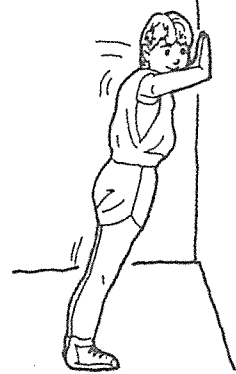
8. 옆드려서 팔뚝기



- 1) 준비자세 : 바닥 위에 손과 무릎, 발등을 댄 자세를 취하도록 한다.
- 2) 동작 : 팔을 앞쪽으로 쭉 편 상태에서 엉덩이가 뒤통치에 닿도록 앉는다. 이때 다리와 발등이 바닥에 완전히 닿도록 한다.
- 3) 운동량 : 이 자세를 20~30초 동안 유지하며, 2~3회 반복한다.

9. 멀리 서서 벽에 기대기

- 1) 준비자세 : 벽에서 40~60m 떨어져 그림과 같이 기대어 선다.
- 2) 동작 : 등과 무릎을 쭉



- 펴고 바닥에 뒤통치를 밀착시킨 상태로 가능한 한 벽에 가깝게 가슴을 앞쪽으로 민다. 벽으로부터 선 거리를 점차 늘려 나간다.
- 3) 운동량 : 상체를 벽에 밀착시킨 상태를 10초간 유지하며 4~5회 반복한다.

10. 뒤통치로 걷기



- 1) 준비자세 : 똑바로 선다.
- 2) 동작 : 다리를 펴고 발끝이 천정을 향하도록 하여 뒤통치로 걷는다.
- 3) 운동량 : 처음에는 10m씩 2회 실시하며, 점차로 거리와 반복 횟수를 늘려 나간다. ㉞