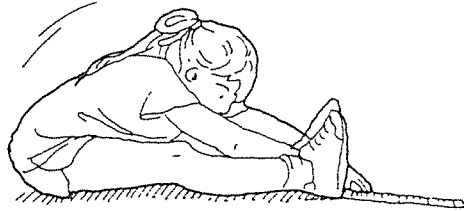
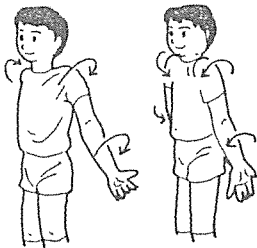


유연성 발달을 위한 운동프로그램



팔과 어깨 부위의 운동 프로그램

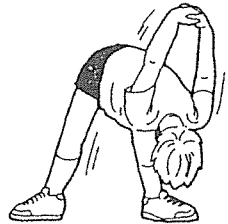
1. 어깨 돌리기



- 1) 준비자세 : 양 손을 옆으로 하고 선다.
- 2) 동작 : 팔을 바깥쪽이나 뒤쪽으로 돌리면서 어깨를 교대로 쭉 편다. 어깨와 팔을 안쪽과 앞쪽으로 올리면서 어깨를 앞쪽으로 당긴다.
- 3) 운동량 : 동작별로 10~20초 동안 유지하며, 3~4회 반복한다.

2. 뒤로 꼭지껴서 팔 들어 올리기

- 1) 준비자세 : 양 다리를 벌리고 선다.



- 2) 동작 : 양 손을 등 뒤로 잡고, 몸통을 바닥과 평행이 될 때까지 구부린 다음 가능한 한 팔을 등 뒤로 들어 올린다. 무릎이 구부러지지 않도록 주의한다.
- 3) 운동량 : 이 자세로 10초 동안 유지한 다음 시작 자세로 돌아간다. 3~4회를 반복한다.

3. 크게 팔돌리기



- 1) 준비자세 : 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선 다음,

양 팔을 옆으로 벌린다.

- 2) 동작 : 가능한 한 가동 범위를 크게 하여 팔을 앞뒤로 돌린다. 이때 허리의 구부러짐을 최소화하기 위하여 복부와 엉덩이에 힘을 준다.
- 3) 운동량 : 앞뒤로 천천히 10회씩 돌린다.

4. 팔 누르기



- 1) 준비자세 : 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선다.
- 2) 동작 : 한 팔과 어깨를 신체 중심선을 가로질러 높게 이동시킨다. 이때 다른 팔을 밑으로 가져가 신전된 팔의 팔꿈치 위를 가슴 쪽으로 가볍게 누른다.
- 3) 운동량 : 이 자세로 10초간 유지한 다음 3~4회 반복한다.

5. 등 뒤로 당기기



- 1) 준비자세 : 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선다.
- 2) 동작 : 한 팔을 등 뒤 위쪽으로 올리고 다른 팔을 어깨 너머로 해서 두 손을 잡은 다음, 최대한 스트레칭을 한다. 팔을 바꾸어서 반복.
- 3) 운동량 : 이 자세로 20초간 유지한 다음 3~4회 반복한다.

목 부위의 운동 프로그램

1. 목 돌리기



- 1) 준비자세 : 발을 적당하게 벌려서 선 다음, 양 팔을 옆에 위치시킨다.
- 2) 동작 : 몸을 곧게 편 다음, 머리를 가능한 한 크게 오른쪽·왼쪽·앞·뒤 그리고 양 옆으로 돌린다.
- 3) 운동량 : 4회씩 반복.

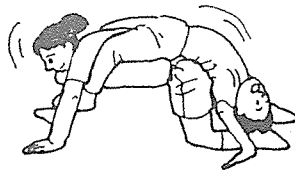
2. 목 당기기



- 1) 준비자세 : 다리를 적당하게 벌리고 서거나 앉는다.
- 2) 동작 : 몸을 펴서 서거나 앉은 다음, 왼쪽 손을 머리의 오른쪽 부위에 위치시키고 머리를 왼쪽으로 부드럽게 당긴다. 오른쪽 손으로 머리를 오른쪽으로 당기는 것을 반복한다. 그리고 양 손으로 머리 뒤쪽을 잡고 목을 가슴에 닿도록 한다. 머리가 천장 쪽으로 바라보도록 위와 뒤쪽으로 머리를 움직인다. 이때 등이 곧게 펴지도록 해야 한다.
- 3) 운동량 : 각 동작 순으로 10초씩 유지하며, 3회 반복한다.

응용 운동 프로그램

1. 짝지어 뒤로 찢이기



- 1) 준비자세 : 한 사람은 엎드리고 다른 사람은 등에 올라 앉아 발목을 팔 사이로

넣어 고정시킨다.

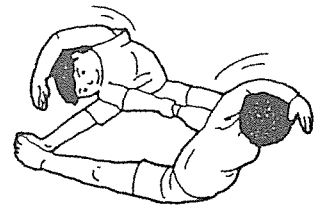
- 2) 동작 : 준비자세에서 서서히 뒤로 누우면서 양 손으로 바닥을 짚는다.
- 3) 운동량 : 이 자세로 5~10초 유지하고 다시 일어난 다음 5~10회 반복한다.

2. 앞으로 숙여 귀잡기



- 1) 준비자세 : 몸을 숙여 양 다리 사이에 양 손을 넣고 밖으로 돌려서 양쪽 귀를 잡는다.
- 2) 운동량 : 10초간 유지하며, 3회 실시한다.

3. 다리 벌리고 앉아 옆으로 굽히기



- 1) 준비자세 : 둘이서 양 다리를 길게 뻗어 마주대고 앉는다.
- 2) 동작 : 오른손까지 또는 왼손까지 악수하고 왼쪽으로 오른쪽으로 옆구리 운동을 하도록 한다.
- 3) 운동량 : 5회 실시한다. ㉞