

근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

25가지 기본 유연성 운동 프로그램 II

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'

1. 운동 12



1) 오른쪽 다리는 펴고, 왼쪽 다리는 잡고 앉아서 손끝을 앞으로 향하게 한 다음, 엉덩이 조금 뒤에 손을 붙이고 상체를 뒤로 기울인다.

2) 팔꿈치를 뒤로 붙이고, 상체를 뒤로 기울여서 손을 위로 들고 엎드려 눕는다.

3) 반대측도 같은 방법으로 실시한다.

2. 운동 13

1) 오른쪽 발바닥을 왼쪽 다리의 대퇴부에 붙이고, 오른손은 왼쪽 발끝을 향하게 한다.

2) 오른손은 왼쪽 어깨에서 왼쪽 팔꿈치까지 내리고, 허리부터 상체를 좌측으로 굽힌다.

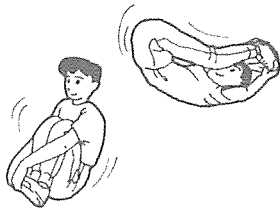


3) 반대측도 같은 방법으로 실시 한다.

3. 운동 14

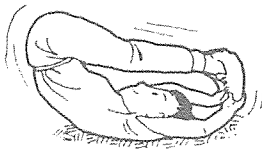
1) 무릎을 굽히고 앉아 양손으로 발끝을 잡고 뒤로 구른다. 이때 양 발끝을 머리 뒤편에 붙이도록 한다.

2) 천천히 앞으로 굴러 양다리 사이로 상체를 앞으로 굽히고, 양 팔꿈치를 지면에 붙이도록 한다.



4. 운동 15

1) 양손으로 발끝을 잡는다.
2) 천천히 뒤로 굴러 무릎을 펴고, 양 발끝을 지면에 붙이도록 한다.



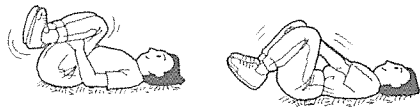
3) 양손을 뒤로 편다.
4) 마지막에 양손을 허리에 댄다.
5) 양손을 뒤로 편다.

5. 운동 16

1) 무릎 밑에 손을 끼고 앉아 몸을 둥글게 하여 천천히 구른다.

2) 팔꿈치를 펴고 등을 편다.

3) 무릎을 양손으로 잡고 등을 편다.



6. 운동 17

1) 양팔과 양다리를 펴고 반듯이 눕는다.

2) 손끝에서 발끝까지 천천히 편다.



7. 운동 18

1) 양다리를 펴고 반듯이

놓는다.

2) 오른쪽 무릎을 굽히고 양손으로 무릎을 가슴쪽으로 당긴다.

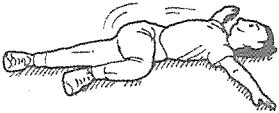
3) 반대측도 같은 방법으로 실시한다.



8. 운동 19

1) 대(大)자로 누워 오른쪽 다리를 왼쪽 다리의 좌측에 놓는다.

2) 우측 무릎을 지면에 닿도록 비튼다.



9. 운동 20

1) 양다리를 벌리고 앉아 상체를 세웠다 굽히는 동작을 2회~3회 실시한다.

2) 허리에 힘을 넣고 천천히 앞으로 굽혀, 한쪽 발꿈치나 양 팔꿈치를 지면에 붙이도록 한다.

3) 발목을 세우고 무릎을 펴고 실시한다.



10. 운동 21

1) 발바닥을 합치고 앉아

상체를 세운다.

2) 양다리의 인쪽을 양팔꿈치로 바깥으로 눌러 넓힌다.

3) 발바닥을 합친 채, 양팔꿈치가 바닥에 닿도록 앞으로 굽힌다.



11. 운동 22

1) 양발을 어깨넓이 정도로 벌리고 웅크리고 앉아, 양다리 사이에 허리를 내려서 상체를 숙이고, 오른쪽 팔꿈치를 지면에 붙이도록 한다.

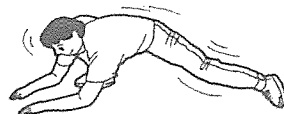
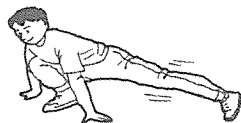
2) 왼쪽 팔꿈치를 지면에 붙인다.

3) 마지막에 양팔꿈치를 지면에 붙인다.



12. 운동 23

1) 다리를 앞뒤로 벌리고, 앞쪽 다리의 무릎은 발앞꿈치



의 바로 위에 오도록 세운다.

2) 발뒤꿈치가 지면에서 떨어지지 않을 정도까지 앞으로 몸을 숙이고 아킬레스건을 편다.

3) 반대측도 같은 방법으로 실시한다.

13. 운동 24

1) 오른쪽 다리를 굽히고 왼쪽 다리는 펴고 앉는다.

2) 서서히 왼쪽 다리를 펴고 엉덩이를 지면에 붙이도록 한다.

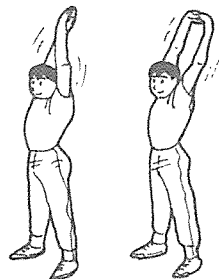
3) 양팔을 앞으로 펴고 엉덩이를 끌어 올린다.

4) 반대측도 같은 방법으로 실시한다.



43 ▶

14. 운동 25



1) 양팔을 어깨 위로 들고, 손목을 비틀어 손바닥을 합쳐 끼고 위로 편다.

2) 다음으로 손가락을 끼고 손바닥을 위로 해서 쪽 편다. ㉞