

# 근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

## 25가지 기본 유연성 운동 프로그램 I

자 료 · 국민생활체육협회의 ‘국민 체력향상 프로그램’

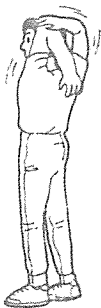
◀42

**12** 25가지 기본 유연성 운동프로그램은 신체 전반의 유연성을 골고루 향상시키기 위한 본격적인 유연성 증진 운동프로그램이다. 처음에는 변화가 나타나지 않을지 모르지만, 지속적으로 운동을 하면 자신의 관절 움직임 범위가 향상됨을 느낄 수 있을 것이다.

번호순대로 실시하면 보통 10~25분 정도의 시간이 소요되지만, 자신의 신체조건에 따라서 휴식시간과 운동시간을 고려하여 실시한다.

### 1. 운동 1

1) 양팔을 가볍게 든 다음, 머리 뒤에서 왼쪽 팔꿈치를



우측 손으로 잡고 서서히 당긴다.

2) 양팔을 위로 든 뒤 팔을 천천히 내린다. 그리고 반대측도 같은 방법으로 실시한다.

### 2. 운동 2

- 1) 양팔을 뒤로 편다.
- 2) 손목을 3~5회 털고 손가락을 깎는다.
- 3) 팔꿈치를 펴면서 천천히 가슴을 편다.



### 3. 운동 3

1) 양팔을 머리 위로 높이 든 다음, 좌측 손목을 잡고 옆으로 잡아 당긴 후 잠시 그

자세를 유지한다.

2) 천천히 처음 자세로 돌아와 반대측도 실시한다.

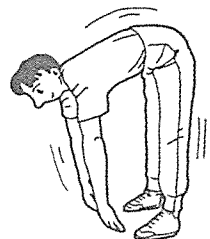


### 4. 운동 4

1) 허리부터 차례로 앞으로 굽힌 다음, 허리와 다리 뒤쪽의 근육을 편다.

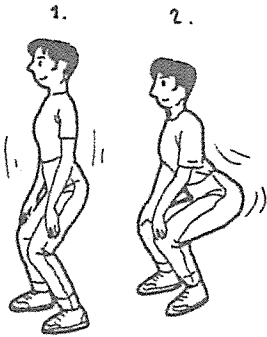
2) 처음 앞으로 굽힐 때는 가볍게 실시한다.

3) 상체를 세울 때는 반드시 무릎을 깊이 굽히고 허리에 힘을 넣는다.



## 5. 운동 5

- 1) 양발을 어깨 넓이 정도로 벌리고 서서, 발바닥 전체로 지면을 누르고 무릎을 “<”로 굽힌다.
- 2) 잠시 후 더욱 깊이 굽힌다.
- 3) 엉덩이를 뒤로 내밀고 상체를 세우고 실시한다.



## 6. 운동 6

- 1) 반동을 붙이지 말고 앞으로 굽힌다.



- 2) 발뒤꿈치가 지면에서 떨어지지 않도록 하고 실시한다.
- 3) 상체를 세울 때는 무릎을 완전히 굽히고 나서 세운다.

## 7. 운동 7

- 1) 양발을 펴고 앉은 다음,

허리를 앞으로 숙이고, 허리와 다리 뒤쪽의 근육을 편다.

- 2) 팔꿈치를 가볍게 굽히고 상체를 앞으로 깊게 숙인다.
- 3) 등을 펴고 실시한다.



## 8. 운동 8

- 1) 양다리를 펴고 앉아, 왼쪽 다리를 오른쪽 다리의 오른쪽에 교차시킨 다음, 발뒤꿈치를 지면에 붙인다.
- 2) 왼쪽 다리를 손 앞에서 미끄러지게 하면서 발바닥 전체를 지면에 붙인다.
- 3) 가슴과 허리를 펴고 상체를 왼쪽으로 비틀어 편다.
- 4) 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



## 9. 운동 9

- 1) 발바닥을 합치고 앉아 상체를 세운다.

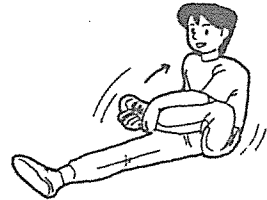


2) 왼쪽 무릎을 왼쪽 손 혹은, 팔꿈치로 누르고 넓적다리 관절의 부분을 편다.

- 3) 발바닥을 붙인 채, 등을 펴고 허리부터 숙여서 앞으로 굽힌다.

## 10. 운동 10

- 1) 양다리를 펴고 앉은 다음, 왼쪽 발을 잡고 가슴쪽으로 끌어 당긴다.
- 2) 양손으로 비틀 듯이 해서 가볍게 겨드랑이에 낀다.
- 3) 반대측도 같은 방법으로 실시한다.



## 11. 운동 11

- 1) 왼쪽 손을 팔베게로 해서 옆으로 눕는다.
- 2) 왼쪽 다리를 편 채로 오른쪽 다리를 굽히고, 오른쪽 손으로 오른쪽 발을 잡고 엉덩이 쪽으로 발뒤꿈치를 당긴다.
- 3) 왼쪽 손을 펴고, 가슴을 앞으로 내밀면서 오른쪽 손으로 오른쪽 다리를 높이 들어 올린다. ㉠

