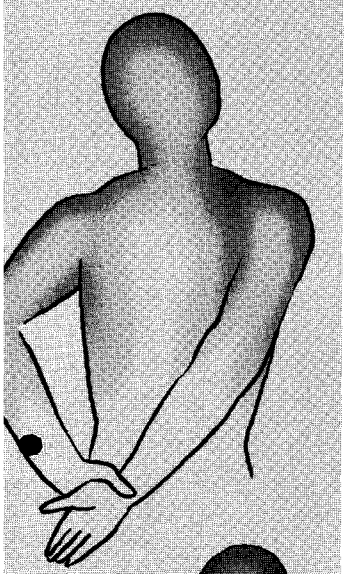
일상생활에서 하기 쉬운 스트레칭 몇가지

서울중앙병원 스포츠의학센터 최혜정

당뇨로 인해 발생할 수 있는 합병증을 예방하고, 철저한 관리를 위해서는 무엇보다 규칙적으로 생활하는 것이 중요하다. 운동 또한 규칙적인 운동을 권장하는데, 특히 당뇨 치료를 위한 운동은 불규칙하게 오랜시간 하는 것 보다 단조로운 운동을 매일 반복해서 할 수 있는 스트레칭을 권장한다. 일반적으로 당뇨인이 지켜야할 운동의 원칙에 주의해서 스트레칭 체조를 가볍게 해주는 것이 효과적이다.

팔꿈치 밀기
팔을 반대편 어깨로 넘겨 뒤로 민다

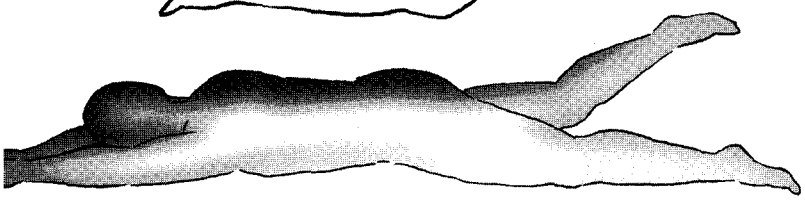


목, 팔 늘이기
목을 옆으로
늘리면서 반대
손으로 손목을
당긴다

옆구리 늘이기
정좌에서 한손은
무릎에 얹고 반대
손은 머리를 지나
반대편으로 넘긴다

윗몸일으켜 멈추기
양손을 앞으로 하고
상체를 일으켜 멈춘다

측면으로 상체 숙이기
한쪽 다리는 접고 반대
편으로 숙인다



엎드려 다리 들어올리기
엎드린 자세에서 한쪽
다리를 들어올린다

▷ 운동의 일반적인 원칙

운동은 가능한 규칙적으로 매일 하는 것이 좋다.
부드러운 운동부터 조금씩 시작한다.
운동 외에 식사와 수면(휴식)을 적당히 해준다.

▷ 스트레칭에 관하여

1. 스트레칭이란 무엇인가

스트레칭이란 신체의 근육을 일반적으로 사용하는 움직임의 범위 이상으로 늘어나게 하거나 수축시키는 동작으로 경직된 자세로 인해 뭉친 근육을 풀어주며, 신진대사를 활발하게 해준다.

2. 올바른 운동방법

운동시간 : 각 동작의 자세를 취한 후 5~20초 정도 유지, 1회 운동시 3~5회 반복

운동강도 : 각 동작을 수행할 때 약간의 당김이 있을 정도

운동빈도 : 하루에 적어도 두번 정도

3. 운동시 주의할 사항

반동을 주지 말것. 운동강도를 너무 심하게 하지 말것 호흡을 참지 말것(자연스럽게)