

등산을 위한 스트레칭

오색이 물드는 산을 찾아 산행이 많아지는 계절이다. 산에 오르는 급한 마음에 아무 준비도 없이 무작정 오르기 시작하면 관절과 근육통으로 고생하고, 심지어 사고로 이어질 수 있기에 등산하기 전 10분, 등산한 후 10분의 준비와 마무리 운동이 필수이다.

- ① 발 앞부리를 약 15도 정도 벌리고, 발은 어깨보다 넓게 벌린 다음 쪼그리고 앉아 30초를 유지한다.(종아리, 무릎, 발목, 아킬레스건, 등, 허리 등)
- ② 발을 어깨넓이로 벌리고 발끝이 정면을 향하게 선 자세에서 상반신을 천천히 숙이고 15초에서 25초를 유지한다.
- ③ 다리를 반듯이 펴서 허리높이 정도의 나무나 바위 위에 한쪽 다리의 발뒷꿈치를 올려 놓고, 서서히 상체를 숙여 20초를 유지한다.(좌우 다리 모두)
- ④ 나무나 바위 같은 견고한 지지물 앞에 그림과 같이 서서(뒷쪽 다리, 등허리 펴, 엉덩이를 앞으로 움직임, 이때 뒤쪽 발꿈치가 지면에서 떨어지지 않도록 주의) 30초간 유지한다.(좌우 다리 모두)
- ⑤ 가슴은 내밀고 턱은 당긴 상태에서 등 뒤로 깎지를 끼고 팔을 반듯하게 펴고, 팔꿈치를 안쪽으로 서서히 돌린 다음 서서히 위로 올린다.(5초~15초 유지)
- ⑥ 편평한 바닥에 누워 발을 벽에 대고 휴식을 취하는 자세로 2~3분 실시한다.
- ⑦ 편만한 곳에 앉아 발목을 좌우로 돌린다. 각 방향으로 10~20회 반복한다.
- ⑧ 두팔을 어깨넓이 만큼 벌려서 허리높이의 나무 위에 올려놓고, 무릎을 약간씩 굽히면서 상체를 낮춰 30초 동안 유지한다. 



① (30초)



② (15~25초)



③ (20초)



④ (30초)



⑤ (3~15초)



⑥ (2~3분)



⑦ (10~20회)



⑧ (30초)