

편안한 발을 위한 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

‘제 2의 심장’ 발이 편해야 장수 한다.

I. 편안한 발을 위한 스트레칭

① 발목돌리기



설 명
1. 발목을 시계 방향과 시계 반대 방향으로 돌린다.
효과 : 돌리는 동작이 경직된 발목의 인대를 부드럽게 스트레칭하는

것을 돕는다.

2. 각 방향으로 10~20회씩 반복한다.

잠깐! 양쪽 발목을 해보고 긴장 상태나 움직이는 범위에 있어 양쪽이 어떤 차이가 있는지 느껴본다. 비었던 적이 있는 발목이 조금 더 약하거나 더 긴장되어 있다고 느낄 것이다. 이런 차이는 양쪽 발목을 각각 비교해보기 전에는 알아채지 못한다.

② 발가락 잡아당기기



설 명


1. 발끝 부분과 발가락 근육들을 스트레칭하기 위해서 손가락을 사용해서 발가락들을 몸쪽으로 부드럽게 잡아당긴다.

2. 양쪽 발에 각각 10초 동안 가벼운 스트레칭을 유지하고 2~3회 반복해준다.

잠깐! 이런 자세를 유지하는 것은 발바닥의 긴장을 풀어주는 데 도움이 된다.

3. 양쪽 엄지손가락을 양쪽 엄지발가락 아래 부분(발에서 발가락들이 시작되는 곳)에 놓고 집게손가락을 약간 구부려 엄지발톱 위에 놓는다.

4. 엄지손가락과 다른 손가락들을 이용해서 엄지발가락을 앞뒤로 15~20초 동안 움직인 다음, 시계 방향과 시계 반대 방향으로 10~15초 동안 엄지발가락을 돌린다.

 **잠깐!!** 이 부분을 숨서있게 다루면서 발가락이 움직이는 범위를 늘리는 데 집중한다. 이런 방법은 발 앞부분의 유연성과 회전 능력을 향상시키고 유지시키는데 매우 뛰어난 역할을 한다.

③ 발바닥 차기



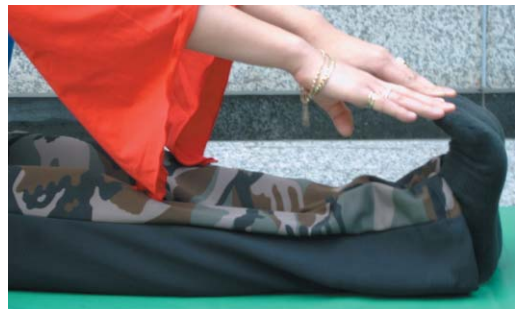
▲ 1. 발꿈치 차기



▲ 2 발가락 차기



▲ 3. 발목 펴기 잡아 당기기



▲ 위 1)~3)번은 그림과 함께 무작정 따라하기
(공통사항) 약 10~13회 반복하기

II. 통통 부은 다리를 위한 생활 속 발 관리 스트레칭


1. 기상 시 발가락으로 글씨 써보기

무슨 말인가 하고 놀라겠지만 방법은 간단하다. 아침에 일어나 의자에 앉아서 발로 알파벳을 써보는 것이다. 기상 시에 하는 발 운동은 체중이 부과되기 전에 이루어지기 때문에 인대를 이완시키는 효과가 있고 혈액순환을 돕게 된다.

2. 플라스틱 병 위에서 발을 굴리기

물을 채운 플라스틱 병을 놓고 발바닥을 그 위에서 굴러본다. 이때 주의해야 할 점은 페트병이 찌그러지지 않을 정도의 강도로 병을 굴려주면 된다.

3. 다리를 높게 올리기

흔히 다리가 부었을 때하는 방법인데, 다리를 높게하고 누우면 혈액의 흐름을 원활하게 해줘 부종을 완화준다. 그러나 허리에 무리가 갈수 있으므로 너무 높이 발을 올리지 않도록 한다. 

※ 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.