

# 임산부를 위한 율활유 스트레칭

김수연 국민대학교 박사과정 (운동처방전공)

전통적으로 임신 중에는 무조건 안정을 취하며 활동을 제한하였지만, 임산부가 적절한 스트레칭 운동을 하게 되면 분만 시간의 단축과 관절 질환을 극복하고 빠도 건강해져 태아와 엄마 모두 최적의 건강을 유지할 수 있다. 또한 체중 증가를 조절하여 분만 후 아름다운 몸매를 유지할 수 있고 근력 증진으로 인한 요통을 예방할 수 있다.

율활유 스트레칭 운동은 임산부의 체중 조절 및 최적의 건강 상태를 유지시키며 심리적인 안정감을 주고, 요통과 변비 예방에 효과가 있다. 또한 운동은 체력을 증진시켜 주고 스트레스 관리와 수면의 증대 그리고 출산 후 빠른 회복에 큰 도움을 가져다 준다.

임산부는 운동 시 체온의 증가가 피부를 통해서 조절이 될 수 있지만, 태아의 경우에 체온의 상승을 가져올 수 있으므로 가벼운 정도의 중등도 운동이 적당하다.

## 1. 위로 한 반활 자세



임산부의 요통을 없애 주며 목과 어깨의 긴장을 풀어준다.

### ♣ 세부 설명

- ① 등을 바닥에 대고 누워 숨을 내쉰다.
- ② 두 손으로 허리를 단단히 받치고 발뒤꿈치를 들어올린다.



## 2. 바람빼기 자세



등의 긴장과 통증, 요통을 없애주는 동작으로 무릎이 지나치게 배를 압박하지 않도록 한다.

### ♣ 세부 설명

- ① 등을 대고 누워 두 손으로 양쪽무릎을 잡는다.
- ② 숨을 내실 때마다 무릎을 두세 번 끌어당긴다.

## 3. 모관운동



온몸의 긴장을 풀어 주는 동작이다

### ♣ 세부 설명

- ① 등을 바닥에 대고 눕는다.
- ② 두 다리, 두 팔을 위로 들어올린 후 1~5번의 숫자를 센다
- ③ 팔과 다리를 동시에 바닥으로 펼친다

## 4. 고양이 자세



골반을 자극하고 허리의 힘을 길러준다.

### ♣ 세부 설명

- ① 양팔과 다리를 어깨 너비만큼 벌린다.
- ② 숨을 마시면서 배가 바닥에 닿듯이 허리힘을 빼고.
- ③ 숨을 내쉬면서 등을 높이 들고, 머리는 숙인다.

## 5. 척추 자극하기



척추 중간부에 자극을 주면 태아의 활동이 활발해진다

### ♣ 세부 설명

- ① 무릎을 꿇고 양팔은 바닥을 짚은 후 양 무릎을 붙이고 숨을 들이마신다.
- ② 머리는 들고 허리는 낮춘다.

## 6. 산 자세



호흡의 안정을 가져다 주는 효과가 있다.

### ♣ 세부 설명

- ① 허리를 세우고 편안하게 앉는다.
- ② 오른발을 왼쪽 허벅지 안쪽 깊숙이 올려놓고, 왼발을 그 위 오른쪽 허벅지 안쪽에 포개어 놓는다. (책상다리 자세)
- ③ 양손은 깍지 껴서 뒤집는다.
- ④ 숨을 내쉬며 팔 굽을 쭉 펴서 머리 위로 뻗는다.
- ⑤ 호흡을 조절하며 귀 옆에 팔을 붙이고 턱은 당긴다.🌀

※ 위와 관련된 자료는 [cyworld.com/whiteross](http://cyworld.com/whiteross)에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.