



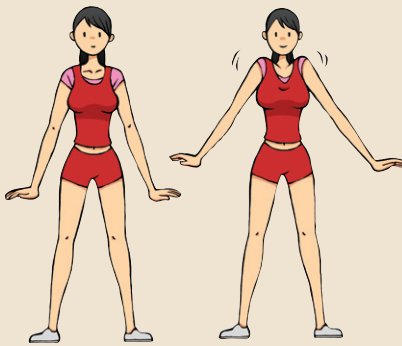
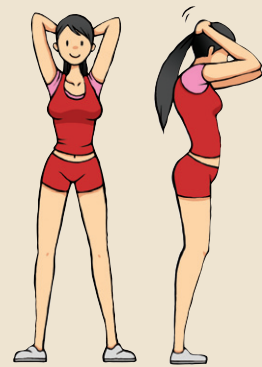
피로를 푸는 스트레칭

호흡법

호흡은 멈추지 말고 규칙적으로 하는 것이 스트레칭에 도움이 된다. 한 동작을 준비할 때 자세를 반듯하게 가다듬고 코로 호흡을 깊고 부드럽게 들이마신다. 동작을 시작하면서 입으로 천천히 호흡을 내쉬고 최대한 스트레칭이 이루어지면 동작을 잠깐 멈춰 유지시킨다. 숨이 가쁘지 않을 만큼 자기만의 호흡 리듬감을 가지고 20~30초 동안 동작이 이루어질 수 있도록 한다.

1. 머리숙여 당기기

1. 허리를 반듯하게 편 다음 상체의 긴장을 풀고 시선은 정면을 향한다.
2. 양손은 가볍게 각지를 끼고 머리 뒤 중간 부위에 살며시 올린다.
3. 고개를 천천히 앞으로 숙이면서 양손을 살짝 아래로 당긴다.
4. 이때 팔을 들면서 어깨부위(승모근)가 긴장되지 않도록 의식적으로 힘을 뺀다.
5. 20~30초 동안 멈춰 동작을 유지하고 호흡은 깊고 편안하게 내쉰다.
6. 천천히 시작동작으로 돌아오면서 시선은 정면을 향한다.



2. 어깨 올리기

모니터 앞에서 오랫동안 작업을 하다보면 자신도 모르게 고개를 숙여 목 뒤쪽과 어깨 부근이 뻣뻣하게 느껴질 때가 있다. 양팔을 올리면서 팔과 고개에 힘이 들어가지 않도록 주의하고 허리를 반듯하게 유지해 상체가 쉽게 굽혀지지 않도록 한다.

3. 서서 어깨 스트레칭

1. 의자에서 약 1m정도 위로 떨어져 서서 양 발을 어깨넓이로 벌린다.
2. 상체를 앞으로 숙여 의자 등받이 윗부분을 어깨넓이 정도로 벌려 잡는다.
3. 허리와 등, 어깨, 팔을 평평하게 자세를 잡는다.
4. 등이 활처럼 아래로 휘고 의자를 잡은 손이 머리 위로 올 정도로 어깨를 아래로 지긋이 눌러준다.
5. 4의 자세를 3~5초간 유지했다 원래의 시작자세로 되돌아 온다.

