

시민의 건강한 삶♥ 건강원스톱서비스
8월 운동소식지

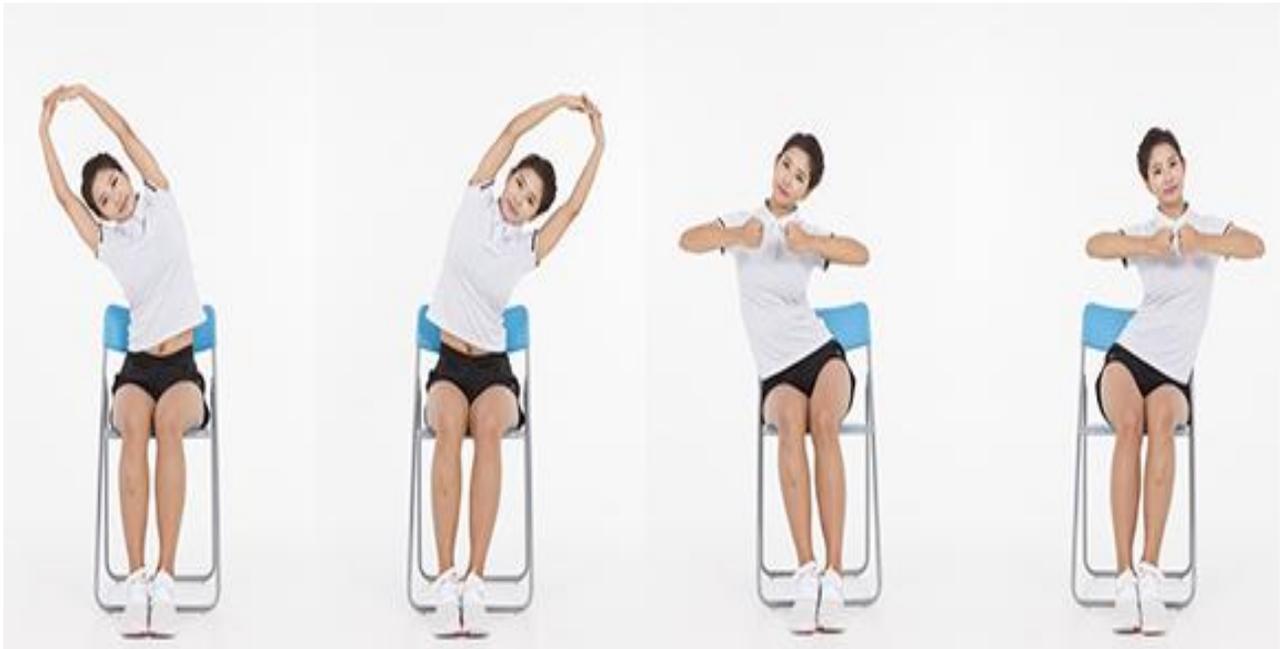
건강한 여름을 위한 5분 스트레칭!

기록적인 폭염이 계속되는 가운데
가족과 떠난 소중한 여름휴가에 부상은 금물!
부상을 예방하기 위해
안전한 물놀이를 즐길 수 있는 5분 스트레칭을
소개합니다. 건강한 휴가철 보내세요^^



물놀이 전 5분 이상 쪽쪽 스트레칭

제자리에 선 상태에서 허리를 최대한 비틀면서 양 팔을 좌우 번갈아 위로 쪽쪽! 아래로 쪽쪽! 뺏는 동작을 반복한다. 시선은 항상 손 끝에 고정한다. 상체뿐만 아니라 다리도 함께 스트레칭이 되어 전신운동 효과를 볼 수 있다.



허리 부상 막으려면 뒹뒹 오리 스트레칭

양손을 깍지껴 머리 위로 들고 양쪽으로 기울였다가 팔을 가슴 높이로 내린 자세로 오리가 걷는 것처럼 뒹뒹 좌우 번갈아가며 골반을 올려준다. 뒹뒹 오리 스트레칭은 경직된 허리와 골반 주변 근육 이완에 효과적이다.



물놀이 후 발목 스트레칭

그림과 같이 의자에 앉은 상태, 또는 편안하게 바닥에 앉은 상태에서 다리를 앞으로 길게 펴고 발 끝이 위를 향하도록 발목을 3초 정도 당겼다가 풀었다를 반복한다.

출처: 헬스조선 /그림: 자생한방병원 제공

운동에 관한 전문 상담은 하남시보건소 건강 원스톱실 031)790-6630 으로 연락바랍니다.