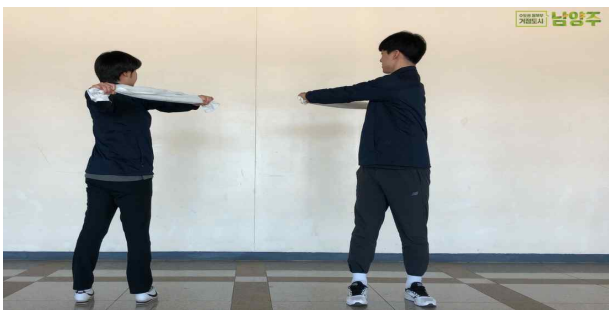
남양주시장애인체육회와 함께하는 실내 체육프로그램

4편 : 수건을 이용한 전신 스트레칭

- 가정에서 쉽게 구할 수 있는 수건을 활용하여 운동을 진행할 수 있음
- 하나의 동작에 국한되지 않고 쉽게 응용하여 다양한 운동이 가능함

머리 수건 당기기



허리 틀기 스트레칭

옆구리 스트레칭

어깨 스트레칭

만세 팔 구부리기

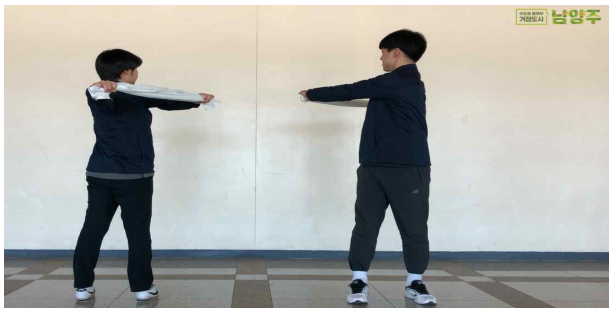
몸통 크게 돌리기

무릎 굽혀 발바닥 수건밀기

1. 머리 수건 당기기

① 수건을 머리 뒤로 위치하고 아래로 당겨줍니다.
② 수건으로 머리를 받치고 머리를 뒤로 향해 줍니다. 10초씩 유지합니다.

2. 허리 틀기 스트레칭

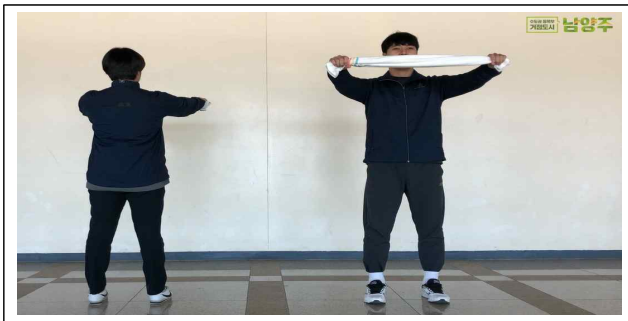


① 수건을 가슴 앞에 향하고 팽팽하게 잡아당겨 줍니다.
② 무릎은 앞을 향하고 시선과 팔, 허리만 옆으로 돌려줍니다. 10초씩 유지합니다.

3. 옆구리 스트레칭

① 수건을 팽팽하게 하고 만세 자세를 취해줍니다.
② 좌우로 만세 자세를 유지해줍니다. 10초씩 유지합니다.

4. 어깨 스트레칭

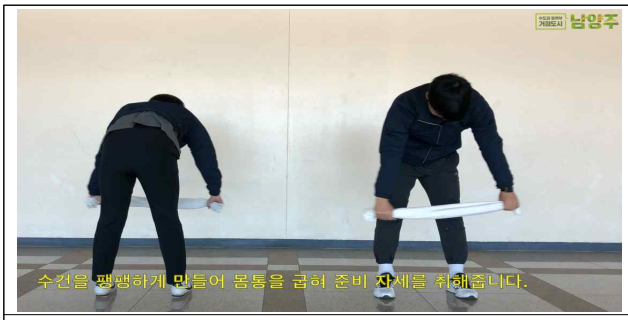


① 수건을 팽팽하게 만들어 준비 자세를 취해줍니다.
② 그대로 머리 위로 올려 어깨 약간 뒤로 위치해 어깨가 열릴 수 있게 자세를 유지해줍니다. 10초씩 유지합니다.

5. 만세 팔 구부리기

① 수건을 팽팽하게 만들어 머리 위로 위치해 만세 자세를 취해줍니다.
② 팔꿈치를 굽혀 머리 뒤로 당겨 자세를 유지합니다. 10초씩 유지합니다.

6. 몸통 크게 돌리기



① 수건을 팽팽하게 만들어 몸통을 굽혀 준비 자세를 취해줍니다.
② 몸통 전체가 펴지도록 크게 돌려줍니다. 8회씩 반복합니다.

7. 발바닥 수건 밀기

① 수건을 바닥에 펴 양발을 수건 위에 위치합니다.
② 한발은 바닥을 지탱하고 나머지 한발이 미끄러지듯이 옆으로 왔다 갔다 유지합니다. 8회씩 진행합니다.