

(5 분) 4 주 스트레칭

하루 5 분 간단한 스트레칭 체조로 몸을 짹짹 늘여볼 것. 스트레칭을 따라하다 보면 근육이 풀리고 스트레스까지 확~ 날아간다. 어깨결림과 요통, 다리결림, 두통 등에도 효과적. 따라하면 날씬하고 건강한 몸으로 바뀌주는 스트레칭 체조 4 주 프로그램을 배워보자.

근육을 부드럽게 풀어주는 첫째주 프로그램

하루 5 분 스트레칭 시간을 정하고 앉아서 가볍게 따라할 수 있는 동작부터 시작하자. 무엇보다 자세를 올바르게 잡는 것이 포인트. 무리한 동작은 근육이나 관절에 이상을 줄 수 있으므로 삼가도록 한다. 한 동작당 15 초 정도 유지한다.



1_가부좌 자세로 앉아 목을 오른쪽에서 왼쪽으로 천천히 돌려준다. 발목, 어깨도 차례로 돌려준다. 반대 방향으로도 실시.

2_양손을 깍지 끼고 기지개를 켜듯 위로 쭉 편다. 어깨 주변과 팔 안쪽 근육을 이완시켜준다.

3_한쪽팔을 반대쪽으로 뺀고 반대쪽 팔을 접어서 잡아당긴다. 이때 시선은 뺀 팔의 반대 방향을 향한다. 어깨를 늘려주는 동작으로 반대로도 실시.

4_다리와 발끝을 쭉 뻗은 상태에서 윗몸을 숙여 코가 무릎에 닿을 정도로 손바닥으로 발등을 누른다.



5_발끝을 양손으로 잡고 상체를 숙인다. 이때 코끝이 바닥을 향하게 한다.

6_양손을 위로 곧게 뻗은 다음 왼쪽으로 천천히 구부린다. 이때 구부리는 쪽의 팔꿈치가 자연스럽게 바닥에 닿을 때까지 구부린다. 옆구리를 늘여주는 동작으로 반대로도 실시한다.



7_다리를 최대한 벌려 앉은 다음 윗몸을 틀고 양손을 모아 왼쪽 다리의 발등을 누른다. 반대로도 실시한다.

8_⑦의 자세에서 한쪽 다리를 접고 두 팔을 위로 쭉 뻗은 다음 숙인다. 이때 시선은 15도 위를 본다.



9_⑧의 자세에서 뒷다리를 손으로 끌어당겨 늘여준다. ⑧의 동작을 이어서 반대로도 실시한다.

10_양다리를 벌린 상태에서 손을 짚은 다음 천천히 앞으로 몸을 구부린다. 윗몸을 숙일 때는 항상 등과 허리를 곧게 편다.

빠근한 몸을 풀어주는 둘째주 프로그램

첫째주 동작을 따라 했다면 훨씬 부드러워진 몸을 느낄 수 있을 것이다. 하지만 안 쓰던 근육들을 움직였기 때문에 땅기고 빠근한 곳이 생긴다. 이때 옆드려서 할 수 있는 다양한 자세로 이루어진 둘째주 프로그램으로 빠근한 몸을 풀어준다. 첫째주 동작들을 한 후 둘째주 동작을 이어 실시한다.



1_무릎을 꿇고 옆드린 다음 두 손을 쭉 뻗는다. 손끝을 누군가 잡아당긴다는 느낌으로 늘여준다. 이 동작은 어깨의 뭉친 근육을 풀어주는 효과가 있다.

2_다리를 펴고 옆드린 상태에서 양손바닥을 바닥에 대고 최대한 상체를 일으켜 세운다. 요통에 효과가 있고 신장의 기능을 튼튼하게 해준다.

3_②의 자세에서 고개와 윗몸을 한쪽으로 최대한 비틀어준다. 반대로도 실시한다.



4_옆드린 자세로 두 팔과 다리를 쭉 뻗어 최대한 높이 들어올린다. 비행기 자세로 팔다리의 근육을 늘여 준다.

5_양손으로 발목을 잡은 채 숨을 마시면서 머리를 들고 발을 퍼듯이 올린다. 숨을 가득히 마시면 배가 단단해져 더욱 둥글게 만들 수 있다. 허리를 억지로 당기지 말고 발등을 멀리 보낸다는 느낌으로 늘리면 다리가 더 올라간다.

6_⑤의 활 자세에서 오른쪽으로 천천히 구른다. 반대로도 실시한다.



7_어깨부터 손목까지 일직선, 골반부터 무릎까지 일직선이 되게 하고, 무릎과 무릎 사이는 주먹 한 개 들어갈 만큼 벌린 상태에서 등을 위로 둥글게 구부린다. 척추를 튼튼하게 하는 운동이다.

8_⑦의 자세에서 엉덩이를 빼고 허리가 쏙 들어가게 한다. 시선은 위를 바라본다.



9_⑧의 자세에서 머리와 몸을 좌우로 비틀어 엉덩이를 바라본다. 이 동작은 옆구리 라인을 아름답게 가꾸어준다.

10_무릎을 꿇고 엎드린 채 팔을 뒤로 보내 다리 옆에 툭 떨어트린다. 엉덩이가 발꿈치를 눌러주면서 피로가 회복된다.

날씬한 하체를 만들어주는 셋째주 프로그램

어떤 운동이든 2 주 정도 하면 의지가 점점 약해지고 피가 나기 시작한다. 특히 정적인 운동에 속하는 스트레칭은 지겹게 느껴지기 쉽다. 그야말로 굳은 마음을 갖고 운동해야 할 시기. 멋진 보디 라인을 자랑하는 여배우나 모델들을 떠올리며 다시 한번 의지를 다지도록! 셋째주 동작은 다리와 허리에 특히 효과적인 동작으로 구성했다. 첫째주, 둘째주 동작에 이어 실시한다.



1_바닥에 편안하게 누운 채 발목을 이용해서 발끝을 쪽 뻗었다가 몸 쪽으로 끌어당긴다. 6 회 정도 반복한다.

2_한쪽 무릎을 접어서 가슴 쪽으로 쪽 끌어당긴다. 유연성을 높이는 동작으로 반대로도 실시한다.



3_한쪽 다리를 공중으로 쪽 편 상태에서 두 손으로 발목을 잡아당겨 허벅지 뒤쪽을 스트레칭해준다. 반대로도 실시.

4_한쪽 다리를 90 도로 접은 상태에서 천천히 돌려 고관절을 풀어준다. 반대로도 실시한다.



5



7



6



5_양손을 각지 긴 채 무릎을 접어 끌어당긴다. 이 동작을 하면서 동시에 깊은 호흡을 하면 장 마사지가 되면서 장 속의 유해한 가스가 배출된다.

6_누운 상태에서 양손으로 몸통을 떠받치며 최대한 상체를 높이 올린다. 몸이 흔들리지 않도록 양손을 허리에 받쳐준다. 쪽 편 상태에서 머리 위쪽으로 다리를 넘긴다. 신진대사의 기능을 원활하게 해주는 동작.

7_누운 상태에서 한쪽 다리를 몸 안쪽으로 뺀 후 접어 무릎을 손으로 잡고 시선을 반대쪽으로 향하게 한다. 반대쪽 다리는 바깥쪽으로 접어서 동시에 끌어당긴다. 이때 시선은 앞을 본다.



8



10



9

8_앉은 상태에서 무릎을 90 도로 접어 양손으로 맞잡은 후 발바닥이 땅에서 5cm 정도 높이에 닿을 때까지 끌어당긴다.

9_⑧의 자세에서 공처럼 몸을 뒤로 굴린다. 척추를 튼튼하게 만들어 준다.

10_다리를 뺀고 앉은 다음 양팔을 앞으로 뺀 뒤 몸을 뒤로 비틀면서 양손을 바닥에 댄다. 그 자세에서 팔굽혀펴기를 한다. 반대로도 실시.

몸매가 살아나는 넷째주 프로그램

3 주 동안의 프로그램을 따라했지만 몸무게나 보디 라인에 변화가 없다고 포기하지 말자. 스트레칭을 하는 동안 몸은 점점 바른 자세와 형태를 찾아가고 있다. 이제부터는 첫째주부터 넷째주까지 전 동작을 순서대로 차근차근 실시한다. 조금씩 살이 빠지고 라인이 잡혀가는 것을 느낄 수 있다. 다이어트 목표에 도달하더라도 넷째주 프로그램을 이틀에 한 번씩 꾸준히 해주어야 날씬한 몸매를 유지할 수 있다.



1_다리를 어깨너비보다 넓게 벌리고 무릎을 살짝 구부린 다음 팔을 수평으로 펴서 허리를 비틀어준다. 이때 양손은 각 반대쪽 허리 부분에 닿도록 한다.

2_양손을 각지 긴 채 앞으로 밀면서 머리는 배꼽을 바라보며 등을 동그랗게 말아준다. 어깨근육이 풀리는 것을 느낄 수 있다.

3_등 뒤쪽에서 각지 긴 손을 쭉 늘여 가슴 근육을 펴준다.



4_다리를 벌리고 윗몸을 천천히 숙인다. 윗몸이 내려갈 때 가슴을 활짝 열고 등을 편 상태로 서서히 내려가 양쪽 손으로 다리를 잡으면서 숙인다.

5_한쪽 손바닥을 반대쪽 발 앞에 내려놓고 몸을 비틀어준다. 이때 반대쪽 팔을 수직으로 쭉 뻗고 시선도 그 방향을 따른다. 반대로도 실시한다.

6_양 손바닥을 바닥에 대고 앞으로 나가면서 발끝을 펴주고 뒤로 나가면서 발목을 꺾어준다.



7_바닥에 양 손바닥을 붙인 채 그대로 다리를 구부려 골반이 내려오도록 천천히 앉는다.

8_서서 무릎을 접어 다리를 가슴 방향으로 끌어당긴다. 반대로도 실시한다.

9_서서 무릎을 접어 다리를 뒤로 잡아당긴다. 반대로도 실시한다.

10_다리를 벌린 상태에서 한쪽 다리를 앞으로 보낸 후 각지를 긴 손바닥을 위로 향하게 쭉 뻗어서 옆구리를 늘려준다. 이때 시선은 발뒤꿈치에 둔다. 발을 바꾸어 반대로도 실시한다.