

자료제공: 국민건강보험공단 부산광역시지역본부 요양지원부

• 운동부위별 다양한 스트레칭 영상이 아래 네이버 밴드에 게시되어 있으니 많은 활용 바랍니다.
- 구해줘 줄S 밴드(<http://band.us/band/86691378>) 로그인 > 문자(화) (+) 클릭 > 원하는 영상 시청

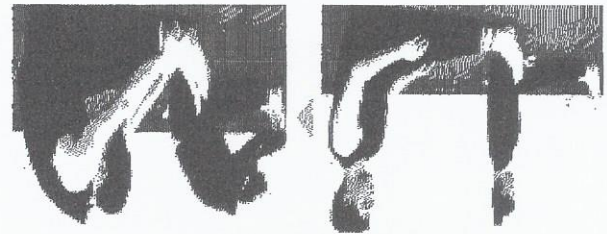
※ 영영이가 틀린 상태에선 뒤꿈치가 바닥에서 뜨지 않게 주의

• 네발기기 자세에서 발끝을 세운 상태로 영영이를 전좌으로 돌리기 5회 반복

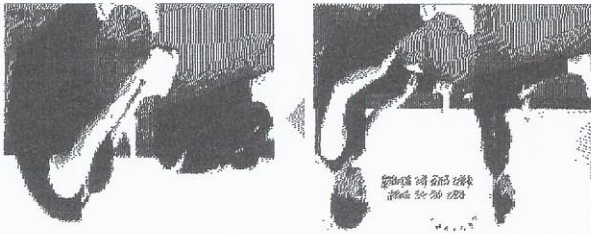


7. 종아리 근육 스트레칭

• 다리 뻗고 앉아 종골을 내뻗으며 몸을 앞으로 숙여 발을 잡고 종골을 틀어시며 종라오기 3회

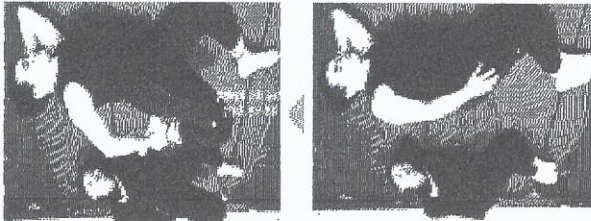


• 다리를 양쪽으로 벌려 수건을 앞에 두고 수건을 묶으며 몸 숙이기 5회



6. 넓다리 안쪽 근육 스트레칭(해상근)

• 엎으로 누워 오른손으로 발목을 잡고 아랫배에 걸은 후 다리 뒤로 당기기 5회 반복(반대쪽 동일)



5. 넓다리 뒤쪽 근육 스트레칭(해상근)

• 누운 상태에서 수건을 오른쪽 발바닥에 걸어 다리를 전좌으로 빼기 5회 반복(반대쪽 동일)



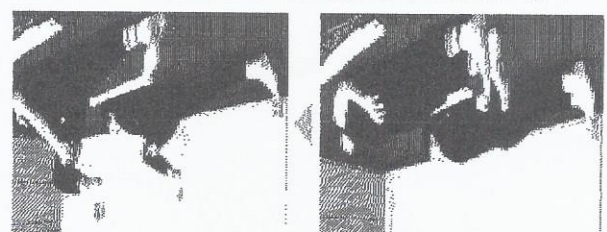
4. 넓다리 안쪽 근육 스트레칭(주요근)

• 오른쪽 다리를 왼쪽다리에 올린상태로 오른쪽으로 다리 돌리기 5초간 유지



3. 넓다리 뒤쪽 근육 스트레칭(주요근)

• 누운 상태에서 오른쪽다리를 배쪽으로 잡아당겨 엉덩이 근육 늘리기 5초간 유지



2. 다리 꼬아 회전하기

1. 다리 구부려 당기기



□ 무릎통증 감소 스트레칭

건강한데이(day)



