활기찬 당신의 혈관 건강 올리 GO GO!!!

청렴韓세상

2023년 6월호

제주시 고혈압·당뇨병 등록교육센터

당뇨병을 이기는 스트레칭 <허리와 하체>

출처 : 대한 당뇨병학회

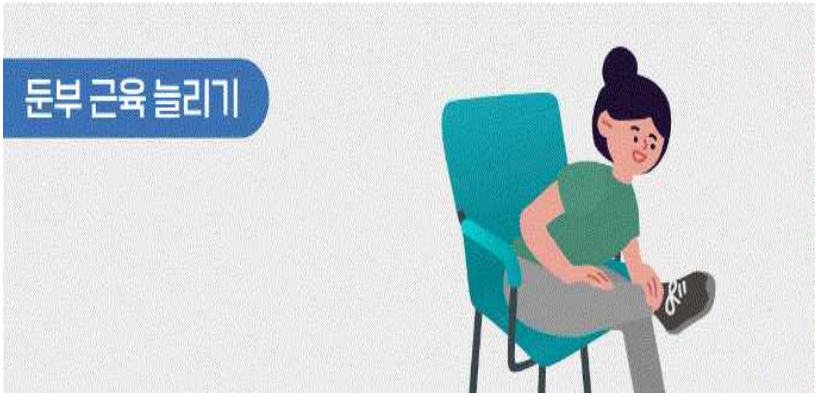
■ 옆구리 늘리기

1. 왼손으로 의자의 오른쪽 손잡이를 잡습니다.
2. 오른손을 머리 위로 뻗습니다.
3. 최대한 몸을 왼쪽으로 기울여 오른쪽 옆구리가 늘어나도록 해줍니다.
4. 손이 큰 원을 그리듯이 쭉 늘리고 10초 간 유지합니다.
5. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 허리 비틀기

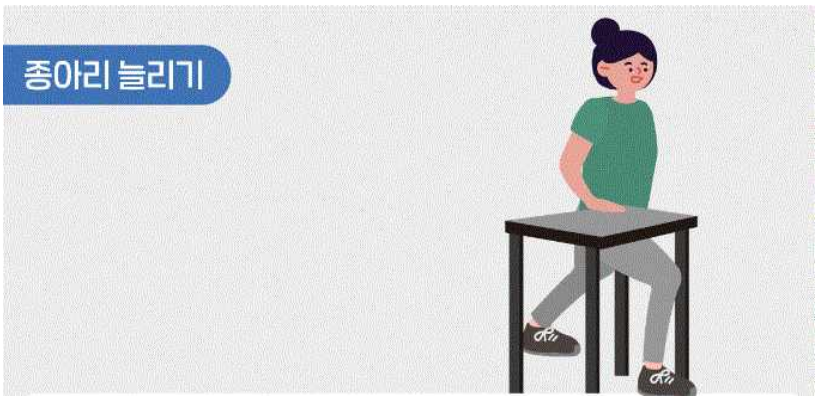
1. 오른손으로 의자의 왼쪽 손잡이를 잡고 왼손으로 등받이를 잡습니다.
2. 몸통을 비틀어 왼쪽 뒤쪽을 바라보며 10초 간 유지합니다.
3. 호흡은 자연스럽게 내뱉어 주세요.
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 팔꿈치 구부려 뒤로 당기기



1. 허리를 펴고 앉습니다.
2. 오른쪽 발목을 왼쪽 무릎 위에 놓아 숫자 4모양으로 만듭니다.
3. 왼손은 발목에, 오른손은 무릎에 올려놓고 허리를 폅니다.
4. 허리를 편 상태로 상체를 앞으로 구부린 후 10초 간 유지합니다.
5. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 종아리 늘리기



1. 양발을 11자로, 어깨너비로 벌리고 섭니다.
2. 오른발은 앞으로 내밀고 왼발은 뒤로 뺍니다.
3. 뒷발바닥을 바닥에 평행하게 놓습니다.
4. 허리를 펴고 오른쪽 무릎을 천천히 앞쪽으로 구부립니다.
5. 10초 간 유지 후 반대쪽도 동일하게 합니다.