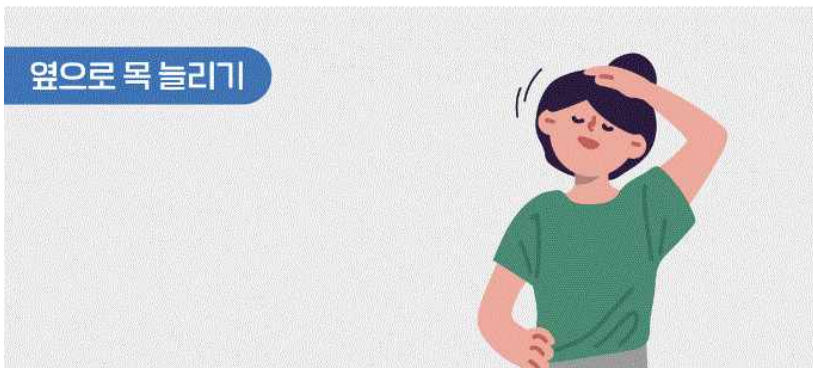




당뇨병을 이기는 스트레칭 <상체>

출처 : 대한 당뇨병학회

■ 옆으로 목 늘리기



1. 허리를 펴고 앉습니다.
2. 왼손으로 오른쪽 머리 위쪽을 잡고 고개를 왼쪽으로 당깁니다.
3. 턱을 약간 들고 오른쪽 어깨를 늘어뜨리며 10초 간 스트레칭합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 뒷짐 지고 대각선으로 목 늘리기



1. 오른손을 허리 뒤로 두고 어깨를 내립니다. (의자 등받이를 잡으면 더 좋아요)
2. 고개를 왼쪽으로 45도 돌립니다
3. 왼손을 머리 위에 올려 고개를 왼쪽 발끝 방향으로 당기며 10초 간 유지합니다
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 팔꿈치 구부려 뒤로 당기기



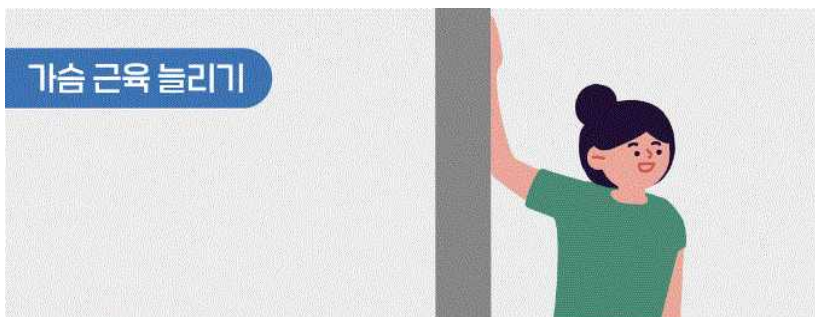
1. 오른손을 왼쪽 어깨 위에 올립니다.
2. 왼손은 오른쪽 팔꿈치를 잡습니다.
3. 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 몸쪽으로 끌어당기고, 오른손을 등 뒤로 넘겨 10초 간 유지합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 책상 잡고 어깨 스트레칭



1. 양손을 책상 끝에 올립니다.
2. 의자에 앉아 엉덩이를 뒤로 쪽 빼며 어깨와 등을 최대한 늘립니다.
3. 10초 간 유지합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.

■ 가슴 근육 늘리기



1. 팔꿈치를 어깨보다 조금 높게 든 후 벽에 붙입니다.
2. 가슴을 펴고 고개를 왼쪽으로 돌린 후 최대한 늘립니다.
3. 10초 간 유지합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 합니다.