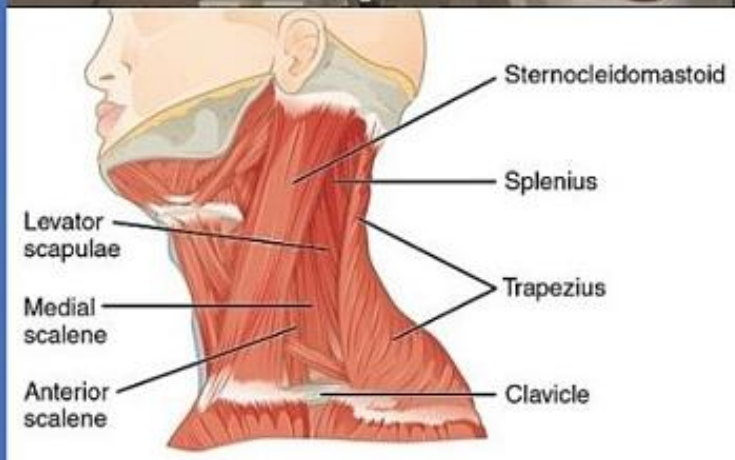
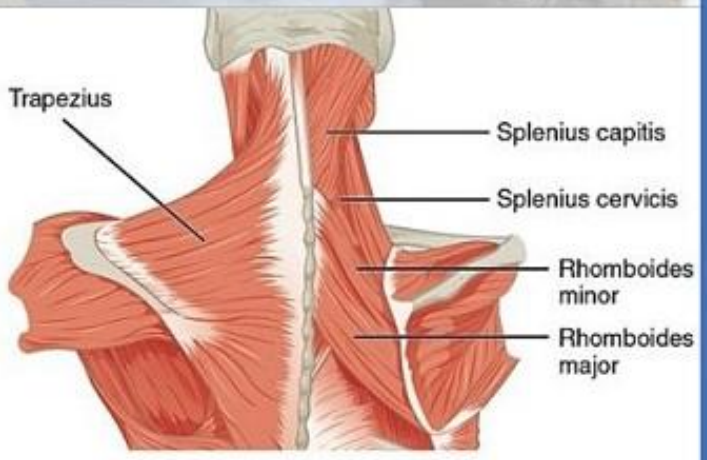


PC, 스마트폰을 보는 안 좋은 자세와 습관으로 인해 여러 근육들이 짧아지며 거북목이 발생한다

홍튜브 건강





목 : 흉쇄유돌근, 사각근, 후두하근
등, 어깨 : 가슴근육, 승모근, 견갑거근

모두 짧아짐

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

1. 흉추회전운동

홈튜브
건강



A. 어깨 수평외전

1. 누워 직각으로 무릎을 넘긴다
2. 팔을 반대방향으로 뻗는다
3. 팔을 올렸다 내렸다 한다
4. 양팔을 5번씩 반복한다

주의! 무릎이 따라오지 않도록 팔로 무릎을 고정시킨다



B. 어깨 외전 & 돌리기

1. A자세를 취한다
2. 팔을 외회전하며 올린다
3. 팔을 내회전하며 내린다
4. 양팔을 10번씩 반복한다

주의! 팔이 바닥에서 떨어지지 않게 한다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

1. 흉추회전운동



C. 어깨 굴곡 & 돌리기

1. 반무릎 자세로 한쪽팔을 든다
2. 다른 팔로 무릎이 따라가지 않게 막는다
3. 팔을 든 방향으로 몸을 회전시킨다
4. 양쪽을 10번씩 반복한다

주의! 몸을 회전할 때 허리가 곧게 펴진 상태를 유지한다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

2. 어깨 외전 운동

홈튜브 건강





A. 벽쓸기 (누운 자세)

1. 누워서 다리를 들어올린다
2. 팔을 90도로 올린다
3. 발끝을 보며 팔을 올린다
4. 10번 반복한다

주의! 몸과 팔이 바닥에서 뜨지 않도록 한다

B. 벽쓸기 (앉은 자세)

1. 앉아서 벽에 몸을 붙인다
2. 팔을 90도로 올린다
3. 턱을 당기면서 팔을 올린다
4. 10번 반복한다

주의! 몸과 팔이 벽에서 뜨지 않도록 한다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

3. 흉추 신전 운동



A. 등 & 턱 당기기

1. 바닥을 보고 엎드린다
2. 턱을 몸쪽으로 당긴다
3. 어깨와 목을 함께 든다
4. 10번 반복한다

주의! 목을 들 때 턱이 당겨진 상태를 유지한다



B. 턱 당기기&팔 올리기

1. 바닥을 보고 엎드린다
2. 머리와 팔을 90도로 든다
3. 턱을 당기면서 팔을 올린다
4. 10번 반복한다

주의! 팔꿈치와 손목의 수평 상태를 유지한다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

4. 경추 신전 운동

홈튜브 건강



A. 턱 당기기

1. 벽에 몸을 붙인다
2. 양손으로 턱을 민다
3. 턱을 밀면서 목을 당긴다
4. 5번 반복한다

주의! 턱을 당길 때 고개를 아래로 숙이지 않는다



B. 머리 젖히기

1. 양손을 어깨 뒤쪽에 둔다
2. 어깨를 당기며 머리를 젖힌다
3. 고개를 저으며 더 젖힌다
4. 5번 반복한다

주의! 턱을 당기면서 머리를 뒤로 젖힌다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)

5. 기능적 운동

홈튜브 건강





A. 벽쓸기 & 스쿼트

1. 벽에 몸과 팔을 붙인다
2. 팔을 90도로 올린다
3. 스쿼트 동작을 실시한다
4. 10회 반복한다

주의! 몸과 팔이 벽에서
뜨지 않도록 한다

저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능합니다 (단, 비영리적으로 변경없이 그대로)