



THE UNITED

MONTHLY MAGAZINE
2018.07.22 / 제6호



2018 SEASON

2018시즌 경기일정
2018시즌 선수명단

OWNER GEETING

"인천특별시대! 인천축구시대!"
인천시장 박남춘 구단주 인사말

IUFC COLUMN

'월드컵 대표' No.27 문선민
인천과 K리그 홍보를 위해 뛴다

TRAINING TIP

이승재 트레이너가
알려주는 꿀! TIP! - 골반



INCHEON UNITED MATCH SCHEDULE

03월 03일(토) 16:00	2 강원 : 인천 1	춘천송암	07월 25일(수) 19:30	 인천 : 포천 	인천축구전용	
03월 10일(토) 14:00	3 인천 : 전북 2	인천축구전용	07월 28일(토) 19:00	 전남 : 인천 	광양축구전용	
03월 17일(토) 14:00	0 인천 : 대구 0	인천축구전용	08월 04일(토) 18:00	 인천 : 포항 	인천축구전용	
04월 01일(일) 14:00	1 서울 : 인천 1	서울월드컵	08월 11일(토) 19:00	 대구 : 인천 	대구스타디움	
04월 07일(토) 14:00	2 인천 : 전남 2	인천축구전용	08월 15일(수) 19:30	 인천 : 상주 	인천축구전용	
04월 11일(수) 19:30	0 인천 : 상주 1	인천축구전용	08월 19일(일) 19:00	 강원 : 인천 	춘천송암	
04월 14일(토) 16:00	4 제주 : 인천 2	제주월드컵	08월 22일(수) 19:30	 인천 : 전남 	인천축구전용	
04월 22일(일) 16:00	2 인천 : 수원 3	인천축구전용	08월 25일(토) 19:00	 제주 : 인천 	제주월드컵	
04월 25일(수) 19:30	2 울산 : 인천 1	울산문수	09월 02일(일) 18:00	 인천 : 울산 	인천축구전용	
04월 29일(일) 16:00	2 인천 : 경남 3	인천축구전용	09월 15일(토) 16:00	 인천 : 수원 	인천축구전용	
05월 02일(수) 19:30	0 포항 : 인천 0	포항스틸야드	09월 22일(토) 14:00	 포항 : 인천 	포항스틸야드	
05월 05일(토) 14:00	1 인천 : 제주 2	인천축구전용	09월 26일(수) 16:00	 서울 : 인천 	서울월드컵	
05월 13일(일) 14:00	3 상주 : 인천 2	상주시민	09월 30일(일) 16:00	 인천 : 경남 	인천축구전용	
05월 20일(일) 14:00	1 인천 : 울산 1	인천축구전용	10월 06일(토) 14:00	 대구 : 인천 	대구스타디움	
07월 07일(토) 19:00	3 전북 : 인천 3	전주월드컵	10월 20일(토) 14:00	 전북 : 인천 	전주월드컵	
07월 11일(수) 19:30	3 인천 : 강원 3	인천축구전용	인천유나이티드 홈 경기 일정 변경 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 인천 V 포항 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> 기존 8월 4일(토) 19:00 ▶ 변경 8월 4일(토) 18:00 </div> <p>08/04(토) 포항전 출경기 시간이 19시에서 18시로 변경되었습니다. 팬 여러분께서는 꼭 변경된 시간을 확인해주시기 바랍니다.</p>			
07월 14일(토) 19:00	3 경남 : 인천 0	창원축구센터				
07월 18일(수) 19:30	5 수원 : 인천 2	수원월드컵				
07월 22일(일) 18:00	 인천 : 서울 	인천축구전용				

※상기 일정은 추가 또는 변경 될 수 있습니다.

※인천유나이티드 홈페이지(www.incheonutd.com)를 통해 추가 및 변경되는 경기일정을 확인 하실 수 있습니다.



INCHEON UNITED

2018 SQUAD

온 안데르센 감독 HEAD COACH	박성철 코치 COACH	임종용 코치 COACH	권찬수 GK코치 GK COACH	자스민 피지컬코치 PHYSICAL COACH	이승재 AT ATHLETIC TRAINER	이동원 AT ATHLETIC TRAINER
김현진 AT ATHLETIC TRAINER	1 정산 GOALKEEPER	21 이진형 GOALKEEPER	31 이태희 GOALKEEPER	2 노성민 DEFENDER	3 김용환 DEFENDER	5 강지용 DEFENDER
6 최종환 DEFENDER	15 김대중 DEFENDER	16 이윤표 DEFENDER	20 부노자 DEFENDER	26 곽해성 DEFENDER	33 정원영 DEFENDER	34 김한빈 DEFENDER
44 김정호 DEFENDER	47 김동민 DEFENDER	4 한석종 MIDFIELDER	8 이정빈 MIDFIELDER	10 아길라르 MIDFIELDER	14 윤상호 MIDFIELDER	17 고슬기 MIDFIELDER
18 박종진 MIDFIELDER	22 김동석 MIDFIELDER	24 이우혁 MIDFIELDER	25 김석호 MIDFIELDER	39 임은수 MIDFIELDER	40 최범경 MIDFIELDER	7 남준재 FORWARD
9 무고사 FORWARD	13 김진야 FORWARD	19 쿠비 MIDFIELDER	23 김덕중 MIDFIELDER	27 문선민 FORWARD	28 이효균 FORWARD	29 김보섭 FORWARD
30 김혁중 FORWARD	36 김대경 FORWARD					



OWNER GREETING

| 인천특별시대! 인천축구시대!



INCHEON UNITED OWNER GREETING

박남준 구단주 인사말

인천특별시대! 인천축구시대!

“인천특별시대! 인천축구시대!”

인천유나이티드를 사랑하고 성원해주시는 300만 인천시민 여러분과 팬 여러분 안녕하십니까? 구단주 박남준입니다.

2018년 러시아월드컵이 프랑스의 우승으로 끝났습니다. 비록 준우승에 그쳤지만, 인구가 5백만도 되지 않는 크로아티아 선수들의 열정과 투혼은 전 세계 축구팬들에게 큰 감동을 주었습니다. 이번 대회에서 세계 최강 독일 등 꺾으며 선전한 한국 대표팀도 가능성과 희망을 보여주었는데, 우리 인천유나이티드 문선민 선수의 활약도 컷기에 자랑스럽습니다.

지난 2004년 인천 시민들의 성원으로 창단된 시민구단 인천유나이티드가 올해로 창단 15년째를 맞고 있습니다. 지난 15년간 시·도민구단의 모범이 되고자 시민 여러분과 늘 함께해온 인천유나이티드는 어느덧 우리 인천시와 K리그를 대표하는 프로구단으로 성장했습니다. 저는 우리 인천 유나이티드가, 우리나라의 프로 축구에서 한 획을 긋는 역사를 만들어 가고 있다 믿습니다.

올 시즌은 기대만큼의 성적이 나오지 않아 팬들의 기대에 부응하지 못한 점 안타깝습니다. 오늘 FC서울과의 19라운드 홈경기는 그래서 정말 중요한 한 판 승부입니다. 우리 인천의 하위권 탈출 및 중상위권 도약을 위해 반드시 승점 3점이 필요합니다. 저도 시민들과 함께 선수들에게 파이팅과 응원을 보태겠습니다.

시민들이 변화와 도약의 중심에 서서 인천의 주인이 되고 특별한 존재가 되는 것이 인천특별시대의 비전입니다. 그 특별한 인천으로 나아가는 길에 인천 유나이티드도 한 축을 담당할 수 있도록 구단주로서 노력하겠습니다. 저 박남준은 구단주이기 이전에 팬으로서 언제나 어디서나 인천의 승리를 응원할 것입니다.

그리고 인천유나이티드가 안정적인 여건에서 경기력 향상에 주력하고 팬들을 위한 축구에 전념할 수 있도록 하겠습니다. 또한 장차 우리 인천 축구를 이끌어나갈 인재 육성을 위한 투자에도 적극적인 지원을 아끼지 않도록 하겠습니다. 인천유나이티드 선수들과 코칭스태프의 열정을 만드는 원동력은 바로 시민의 관심과 응원입니다.



INCHEON UNITED COLUMN

마케팅커뮤니케이션팀
이상민 사원

“
**인천과 K리그
홍보를 위해
열심히 뛰어야죠!**
”

“인천과 K리그 홍보를 위해 열심히 뛰어야죠”

멋쟁이 슈퍼스타로 발돋움했다. 길거리를 거니면 사람들이 그를 알아보고 사진, 사진 요청 등이 물밀 듯이 쇄도한다. 월드컵을 마치고 돌아온 국가대표 ‘위닝 메이커’ 문선민의 이야기다.

문선민은 지난 6월 29일 러시아 월드컵 일정을 모두 마치고 귀국하여 곧바로 소속팀 인천에 합류했다. 그리고는 정말 눈코 뜰 사이 없이 바쁜 나날을 보내고 있다. 비단 빽빽한 K리그 1 경기일정 뿐만 아니라 언론사 인터뷰, 방송 출연 등 개인 스케줄을 소화하고 있기 때문이다.

귀국 직후 문선민은 7월 3일 YTN 뉴스N이슈에 생방송으로 출연한 것을 시작으로 한국프로축구연맹에서 주관한 ‘K리그 재개 미디어데이’ 행사에 참석해 특유의 입담을 가감 없이 뽐냈다.

그리고 7월 9일에는 청취율 1위에 걸 맞는 TBS교통방송 ‘김어준의 뉴스공장’ 프로그램에 출연하여 자리를 빛냈다. 또한 그날 오후에는 박남춘 인천시장의 초대를 받아 직접 구단주를 접견하기도 했다. 그 밖에도 가장 최근인 7월 15일에는 네이버 풋볼 앤 토크 해외편에 출연했다.

선수 개인의 시간까지 소비해야 했다. 선수 입장에서는 같은 이야기를 여러 매체에서 앵무새처럼 말해야 하는 경우가 대부분이었다. 이에 사실 구단 홍보담당자 입장에서는 접근하기에 다소 조심스러웠

다. 가뜩이나 경기일정도 빽빽한데 끊임없이 섭외 요청이 들어왔기 때문이다.

그런데 문선민 선수는 고개를 저으며 개의치 말라는 의사를 표하면서 되레 필자를 달랬다. 문선민 선수는 “물 들어왔을 때 노를 저어야 한다고 하던데요?”라고 되 물은 다음 “우리 인천유나이티드랑 K리그가 잘될 수만 있다면 제가 나서서 열심히 홍보해야죠”라고 웃으면서 말했다.

참으로 복합적인 생각이 들었다. 고맙고, 기특하고, 미안한 마음이었다. 그리고 한편으로는 부끄러웠다. ‘과연 난 홍보 담당자로서 최선을 다했는가?’라는 말을 스스로에게 되묻기도 했다.

구단 차원에서도 문선민을 앞세운 홍보 및 마케팅 활동에 매진하고 있다. 시내버스와 지하철 등 대중교통을 활용한 광고물은 물론 포스터, 현수막 등에도 문선민을 전면에 내세우고 있다.

문선민은 계속 뛸 예정이다. 그라운드 안에서는 인천의 승리를 위해, 그라운드 밖에서는 인천과 K리그의 홍보를 위해서 말이다. 조만간 ‘K리그 홍보대사’ BJ 감스트와의 인터넷 방송 합방 역시도 진행할 예정이다. 그는 정말 착하고 순수한 선수다. 모두가 안 된다고 했던 것을 보란 듯이 현실로 만든 문선민의 이러한 노력이 K리그의 흥행 대박으로 이어졌으면 하는 바람이다.



tbs교통방송 ‘김어준의 뉴스공장’ 출연



7월 11일 강원전 - 홈 팬 인사



7월 11일 강원전 - 사인회 개최



IUFC NEWS

박남춘 구단주와 안데르센 감독&문선민이 만나다!



인천유나이티드 구단주 박남춘 인천광역시장이 안데르센 감독과 문선민 선수를 만났다.

올해 7월부터 새롭게 민선 7기를 이끌게 된 박남춘 인천시장은 지난 7월 9일 오후 인천시청 접견실에서 인천유나이티드의 안데르센 감독과 문선민 선수를 만나 격려 인사 자리를 가졌다.

이날 접견 자리는 새롭게 구단주로 부임한 박남춘 인천시장의 초청으로 마련됐다. 인천 구단에서는 강인덕 대표이사를 비롯해 최근 새롭게 지휘봉을 잡게 된 안데르센 감독 그리고 ‘2018 러시아 월드컵’ 대회에서 대한민국 국가대표로 맹활약하며 인천을 빛낸 문선민이 선수단 대표로 박남춘 구단주를 만났다.

이 자리에서 박남춘 구단주는 인천유나이티드가 인천특별시대에 걸맞게 인천 시민의 뜨거운 사랑을 받는 구단으로 커 나아갈 수 있게끔 시장으로서 꾸준히 관심을 갖고 최선을 다해 지원하겠다고 약속했다.

박남춘 구단주는 이어 안데르센 감독에게 공정한 시스템 속에 선수들과 함께 좋은 팀으로 만들어달라고 당부했고, 문선민에게는 월드컵에서 선보인 멋진 활약을 인천에서도 보여줄 것을 기대한다고 전했다.

이에 안데르센 감독과 문선민 역시 박남춘 구단주에게 직접 친필 사인본을 선물하며 감사의 뜻을 전했다.



인천특별시대와 인천축구시대의 만남!

#박남춘 #문선민 #인천특별시대 #인천축구시대



인천유나이티드와 인천시의 만남! 인천의 미래는 밝아요!

#박남춘 #강인덕 #문선민 #인천특별시대 #인천축구시대



"인천유나이티드 잘 부탁합니다!", "인천시 잘 부탁드립니다!"

#박남춘 #온안데르센 #인천특별시대 #인천축구시대



문선민의 친필 사인볼! 부리우면 지는거죠?

#박남춘 #문선민 #인천특별시대 #인천축구시대 #사인볼부럽다



인천유나이티드 파이팅! 인천시 파이팅!

#박남춘 #온안데르센 #인천특별시대 #인천축구시대 #파이팅!



문선민 파이팅! 인천시 파이팅!

#박남춘 #문선민 #인천특별시대 #인천축구시대 #파이팅!

인천에 더 이상 물러설 곳은 없다

러시아 월드컵으로 인한 약 50여 일간의 긴 휴식기가 끝나고, 'KEB하나은행 K리그 1 2018'의 후반기 시작됐다. 후반기 들어 강등권 탈출을 향한 인천유나이티드의 도전이 이어지고 있다. 그러나 승리라는 결과물을 손에 잡힐 듯, 잡힐 듯 잡히지 않고 있다. 위기의 연속이다.

인천에게 더 이상 물러설 곳은 없다. 이제는 승리라는 결과물을 손에 쥐어야 한다. 자신만만하게 인천에 상륙한 안데르센 감독 역시도 K리그 1 무대에서 승리를 거두기란 쉽지 않다는 사실을 스스로 깨달았을 것이다. 인천의 운명을 판가름할 7월의 마지막 홈 2연전이 펼쳐진다.

글 = 박범근 UTD기자 (keu0617@naver.com)



INCHEON

19라운드 / 7월 22일(일) 18:00 / 인천축구전용경기장

SEOUL



안방에서 서울에 강했던 면모를 이어간다

인천은 경남FC와 수원삼성과의 원정 2연전을 마친 뒤 다시 안방으로 돌아와 오늘(22일) FC서울을 상대한다. 인천은 최근 2번의 서울전에 서 송시우의 막판 극적인 득점에 힘입어 2경기 연속 무패(1승 1무) 행진을 달리고 있다. 그러나 송시우가 지난 5월 28일부로 국방의 의무를 다하기 위해 상주상무로 떠나면서 인천은 이번 경기부터 송시우 없이 서울전을 치러야만 한다.

서울은 황선홍 감독이 사퇴하면서 이을용 감독 대행 체제로 운영되고 있다. 후반기 들어 치른 최근 4경기에서 2승 2무의 성적으로 승점 8점을 획득했다. 착실히 후반기를 준비하여 조용하게 서서히 반전을 노

래하고 있는 서울이다. 전반기에 부진했던 경기력도 어느 정도 보완되고 있는 모습이다. 지난 18일 전남드래곤즈와의 홈경기에서는 2-1로 역전승을 기록하기도 했다.

올해 서울의 공격력은 약하다. 18라운드 현재 20골을 뽑는 데 그쳤다. 예반으로, 안델손 등 외인들의 활약이 기대 이하의 모습인 가운데 박주영, 박희성, 윤승원 등의 공헌도 역시 미비하다. 그러나 '신예' 조용욱이 골맛을 보고 있는 부분은 긍정적이다. 그밖에 여름에 서울로 둘지를 튼 윤석영이 측면에서 활발한 활약을 펼치고 있다는 부분도 인천에게는 경계 요인이다.



INCHEON

FA컵 / 7월 25일(수) 19:30 / 인천축구전용경기장



K3 챔피언을 상대로 K리그 1의 위력을 선보인다

인천은 서울전을 마치고 사흘 뒤 바로 다시 한 번 홈경기를 치른다. 이번에는 리그가 아닌 FA컵 홈경기다. 인천의 상대는 지난 시즌 K3리그 우승팀인 포천이다. 포천은 명실상부한 K3리그 최고의 팀이다. 2008년 창단 이후 2012년부터 지난해까지 2014년을 제외한 모든 시즌에서 K3리그 통합우승을 차지했다. 총 5회의 통합 우승으로 K3리그 역사상 최다 우승팀이다.

포천은 K3리그 내 최강의 전력을 구축한 팀답게 국내 축구팬들에게 익숙한 얼굴들을 많이 보유하고 있다. 대표적으로 지난 2014년 성남 FC의 FA컵 우승을 이끌었던 박준혁이 최근까지 몸담았다. 그러나 최

근 박준혁이 K리그2 대전시티즌으로 이적하면서 당장 만날 일이 사라졌다. 인천으로서는 경기를 준비하면서 작게나마 부담감을 덜 수 있는 요인이라고 말할 수 있다.

수비진에는 2012년 인천에서 주전 풀백으로 활약했던 이규로가 있다. 그밖에 2011년 인천에서 프로에 데뷔한 미드필더 지경득을 비롯해 성남 출신 오도현, 광주 출신 이순민 그리고 AC밀란 유소년팀 출신으로 알려진 포천 구단 역사상 최초의 외국인 선수인 공격수 파브론도 활약하고 있다. K3리그 어드밴스 소속이긴 하지만 관심 있게 지켜볼 선수가 수많은 포천이다.

2018 러시아 월드컵 국가대표

FW 27 문선민

IUFC

2003



구분	성인			청소년		어린이	
	W석	E/N/S석	프리미엄석	W석	E/N/S석	E/N/S/W석	프리미엄석
판매가	90,000원	60,000원	150,000원	40,000원	30,000원	10,000원	25,000원
할인율	50%	50%	50%	67%	58%	83%	74%
상품구성	시즌권 카드 + 카드 홀더 + 랜야드						
특이사항	지정석 / 자유석 가격 동일						

2018년 7월 16일(월) ~ 8월 4일(토)

- 인터파크: www.interpark.com / 1544-1555
- 인천 유나이티드: www.incheonutd.com / 032-880-5526

인천유나이티드 하이트필바든존

하이트필바든존에서는
하이트진로에서 제공하는 맥주와
Feel 바든치킨에서 제공하는 닭강정을
즐기며 경기를 보실 수 있습니다.

(※ 닭강정은 맛보기용으로 일회용컵에 담아 제공됩니다.)



시즌권 회원 할인
(선착순 5테이블 / 예매 전용)

E/N/S 일반석

10,000원

W 일반석

7,500원

프리미엄

2,500원

정상가: 테이블당(2인) 30,000원

※ 1인당 가격

인천유나이티드 스카이라운지

아늑한 공간에서 경기 관람이 가능한
스카이라운지에서는
Meals on Wheels에서 제공하는
다양한 음식과 다과를 즐기며
경기를 보실 수 있습니다.



시즌권 회원 할인
(선착순 6명 / 예매 전용)

E/N/S 일반석

20,000원

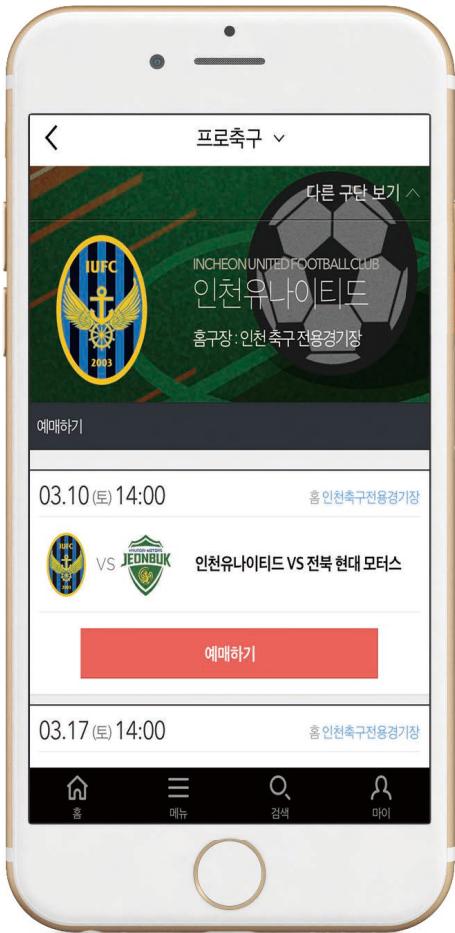
W 일반석

15,000원

프리미엄

5,000원

정상가: 성인 및 청소년 30,000원 / 어린이 20,000원



인터파크

모바일 티켓

INTERPARK
MOBILE TICKET

매표소 혼잡을 피하고 싶다면?

인터파크 모바일 티켓 APP을 다운받으면

입장권 발권 없이 입장 가능!



인천유나이티드 시민주주 정보 최신화 안내

인천유나이티드는 시민주주 정보 최신화 작업을 연중으로 진행하고 있습니다.

주소지 및 연락처를 비롯한 주주 정보 수정을 비롯하여 주주카드 재발급 등과 관련한 문의는 인천유나이티드 경영기획팀(032-880-5512)으로 문의주시면 친절히 응대해드리도록 하겠습니다.

감사합니다.



이승재 트레이너가 알려주는 꿀! TIP!

골반

- 우리 몸의 중심, 골반이 틀어지면?
- 틀어진 골반, 올바른 자세 예방법
- 골반을 바르게 유지하는 스트레칭 및 운동



최근에 여성들에게는 '골반미인 애플힙' 등의 새로운 단어로서, 남성들은 다리의 연결부위인 골반통증(고관절통증)을 많이 느끼면서 남녀 모두 골반에 대한 관심이 많아진 것 같다.

골반이란, 우리 몸의 척추와 양쪽 다리를 이어주는 뼈대라고 할 수 있다. 골반은 양쪽 2개의 볼기뼈와 엉치뼈 및 고리뼈로 구성된다. 볼기뼈는 또 궁둥뼈, 엉덩뼈, 두드렁뼈로 구분되어 대칭형태를 이루고 있다. 골반은 좌우의 폭이 넓고 아래로 갈수록 좁아지는 구조로써, 그 속에 중요한 내부장기가 위치하고 이를 보호하는 역할도 하고 있다. 골반은 인쪽, 바깥쪽으로 상체와 하체의 여러 종류의 근육들이 시작하고 끝나는 부착점이 있어서 몸의 균형을 유지하고 중심부로 쪼그리거나 흔히들 말하는 '코어근육'의 핵심적인 부분이라고 할 수 있다.

구체적으로, 골반은 척추를 통해 아래로 내려오는 체중을 다리에 전달하여 걷는데 중요한 역할을 한다. 또한 내장과 방광, 내부 생식기관이 위치하는 공간을 제공하며 외부의 힘과 충격으로부터 이들 내부 장기들을 보호한다.

골반은 상, 하체를 연결하는 가교 역할을 하는 관절로서 많은 근육에 의해 둘러싸여 있기 때문에 골반에 붙어 있는 근육이 어떻게 기능하느냐에 따라 골반 위치는 정렬을 유지하거나 뒤틀어질 수도 있다. 특히 신체활동이 줄어들고 앉은 자세에서 오랜 시간을 보내는 현대인의 생활방식은 골반 주변 근육의 길이를 짧아지게 만들 수 있고, 그로 인해 골반은 앞, 뒤로 기울어지거나 옆으로 기울어질 수 있다. 골반이 원래 위치에서 벗어나면 골반 위로 위치한 척주의 정렬 상태가 변하게 됨으로써 목 위치까지 변할 수 있고, 아래쪽으로

는 무릎관절까지 부정적인 영향을 줄 수 있다.

그리고, 골반과 다리의 이음부인 고관절에서 X, O 다리라고 하는 '휜다리'가 나타난다. 골반이 틀어지면 다리와의 연결 또한 불균형적으로 만들어 다리 형태에 변형을 일으킨다. 다리 기능이 저하되면서 무릎 통증, 다리 저림 증상, 퇴행성 관절염 등이 생길 수 있다. 또한, 혈액순환이 원활하지 못해 독소와 지방이 쌓여 하지부종 및 하체비만 현상이 나타나고 엉덩이가 쳐질 수 있다.

이렇게 신체의 중심부인 골반이 틀어지면 전반적으로 우리 몸의 기능이 정상적으로 흘러갈 수 없게 된다. 이는 유통과도 밀접한 관련이 있다. 만성적 유통을 가지고 있는 사람들의 경우 허리 주변 근육이 뻣뻣해져 있거나 악화되어 있는 경우를 볼 수 있는데, 이런 현상이 나타나는 원인 중 하나가 골반의 잘못된 위치나 비딱한 자세 및 움직임이라 할 수 있다.

따라서, 골반 위치를 잘 유지하는 것이 중요하다. 축구선수들에게도 골반통증이 자주 나타난다. 축구선수들의 골반부 근육들은 타이트하거나 불균형적이다. 그 이유로는 슈팅이나 크로스 혹은 패스를 하는 모든 동작들에서 골반균형이 흔들리고 한쪽 다리를 주로 쓰기 때문에 골반이 틀어질 수밖에 없기 때문이다. 따라서, 우리 선수트레이너들은 선수들의 골반 뒤틀림을 피악하고 그에 따른 좌우 균형을 맞추기 위한 스트레칭과 근력 강화 운동을 시켜준다.

골반 틀어짐, 올바른 자세 예방법

① 앓아 있을 때

1. 앓았을 때, 양쪽 뼈가 닿는 부위를 느껴본다.
2. 양쪽 뼈가 닿는 부위에 한쪽으로 기울이지 않도록 체중을 균등하게 유지한다.
3. 엉덩이를 의자 끝까지 붙이고, 복근에 약간의 긴장감을 유지하며 척주를 천장을 쭉 향한다는 느낌으로 일자로 곧게 세워 앉는다. (* 불편함과 비대칭한 느낌이 든다면, 골반이 틀어져 있는 것입니다.)

② 서 있을 때

1. 양발에 체중을 균등하게 실도록 하며 짹다리를 하지 않는다.
2. 양쪽 골반에 허리손을 하고 좌우 균형이 맞는지 확인 후 바로 정렬시킨다.

골반 교정 운동



〈엉덩이 들어주기〉

1. 다리를 어깨너비로 벌려 양쪽 무릎을 바르게 세워준다.
2. 양팔을 바닥에 밀착시켜 균형을 잡아주고 엉덩이 끝부분부터 힘을 준다는 느낌으로 들어 올린다.(발 앞꿈치를 들어올리면 더욱 많은 자극을 받을 수 있다.)
3. 다리-골반-복부-가슴이 일직선이 되도록 유지한다.(과도하게 엉덩이를 들어 허리가 꺼이지 않도록 한다.)

〈조개 운동〉

1. 옆으로 누워 밑에 있는 팔로 머리를 가볍게 대준다.
2. 고관절은 45도, 무릎을 90도 각도로 굽혀 준다.
3. 밑에 발목부터 발이 떨어지지 않도록 주의 한다.
4. 발이 떨어지지 않도록 무릎을 천천히 들어 올린다.
5. 엉덩이 옆 근육과 복부의 긴장을 유지하며 최대한 들어 올린 상태에서 잠시 유지한다.
6. 골반-척추 라인이 일직선을 이루도록 한다.

〈개구리 자세 운동〉

1. 양 다리를 개구리 뒷다리 모양으로 만든다. 이 때 발목-종아리-무릎-허벅지의 각도가 모두 수직이 되도록 유지한다.(각자의 유연성으로 고려하여 다리를 벌려준다.)
2. 양 팔은 앞으로 놓아 균형을 잡아준다.
3. 골반에 부착되어 있는 근육들이 늘어나도록 골반과 엉덩이를 발바닥이 보고 있는 방향으로 다리 사이로 밀어 넣어 준다.
4. 이때 척주의 정렬을 바르게 유지한 상태로 실시하고, 운동 동작을 2~3초 유지해주고 10회 반복한다.

골반 스트레칭 운동



〈앉아 발 모으고 앞으로 숙이기〉

1. 바닥에 무릎을 구부리고 두 발바닥이 맞닿도록 모아 앉는다.
2. 숨을 들이마시면서 척추를 곧게 펴주고, 천천히 내쉬면서 머리 끝부터 길게 쭉 뻐준다는 느낌으로 상체를 앞으로 구부린다.
3. 두 팔꿈치 혹은 팔을 다리 위에 올리거나 앞으로 뻗어준다.
4. 20~30초 정도 스트레칭을 한다.

〈누워서 한 다리 무릎 접어 당기기〉

1. 누워서 양 무릎을 세운 후, 스트레칭 하고자 하는 다리 반대편 발목을 무릎 위에 올린다.
2. 양 손을 깍지 끼고 발목을 올리고 세워진 다리의 정강이 부분(혹은 허벅지 뒷부분)을 잡아 가슴으로 당겨준다.
3. 양 다리를 번갈아 모두 15초~20초 동안 스트레칭 한다.
4. 골반이 정렬이 비틀리거나, 허리가 과도하게 끄지 않도록 하고 목을 이완시킨 상태에서 한다.

〈장요근 스트레칭〉

1. 다리의 보폭이 너무 멀거나 좁지 않도록 한 다리를 앞에 놓고 무릎을 구부려준다.
2. 정면에서 보았을 때, 양 발이 발-무릎-다리가 일직선이 되도록 정렬 시킨다.
3. 양 손을 깍지 끼고 위로 늘려주면서 척추를 격이지 않게 곧게 세운다.
4. 준비자세에서 상체 전체를 앞으로 밀어준다는 느낌으로 뒤에있는 다리 허벅지-골반-하복부 부분이 스트레칭이 되도록 한다.



이승재 트레이너가 알려주는 꿀! TIP!
골반편에 함께 해준 김용환 선수



오직 인천만을 위한 디자인

폴로 셔츠 블랙 / 블루 60,000원

블루마켓에서만 구매하실 수 있습니다.





K LEAGUE 1



2018 러시아 월드컵 국가대표
FW 27 문선민

인천광역시시장
구단주 박남춘

인천특별시대! 인천축구시대!

7 / 22 (일)
18:00



인천유나이티드

VS



FC 서울

인천축구전용경기장 국철 도원역 / 수인선 송의역
☎ 문의 : 032-880-5500



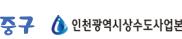
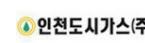
Premier Sponsor



Official Kit Sponsor



Official Sponsor



Official Partner



제호 THE UNITED / 발행일 2018년 07월 22일 / 등록번호 서울증-라686

배포처 인천유나이티드 - 인천시 중구 참외전로 246 인천축구전용경기장 내 3층 / 전화 032-880-5500 / 홈페이지 www.incheonutd.com
 기사 인천유나이티드 UTD기자단 / 디자인·인쇄소·발행소 더스포츠커뮤니케이션 - 서울시 중구 삼일대로 343 대신파이낸스센터 16층
 * 이 책자에 게재된 글, 사진, 도표 등 모든 기사 편권은 본사가 소유하며 발행인의 하가 없이는 그 내용을 무단 전재하거나 복사 할 수 없습니다.



우리는
인천

바로 여기!



블루카페는

E석에서만 만나보실 수 있습니다!

IUFC
BLUE CAFE

500원
할인 쿠폰

*본 할인쿠폰은 인천축구전용경기장 내 블루카페에서만 사용하실 수 있습니다.

BLUE CAFE

올 시즌도 인천유나이티드는 E석 팬 라운지에서 블루카페를 운영 합니다. 블루카페에는 더로스터 리뮤즈가 입점하여 팬 여러분들께 커피 및 음료를 판매합니다. 시즌권 제시시 'SIZE UP' 혜택을 제공한다는 점, 잊지마세요!

본 매거진 마지막장에 블루카페 500원 할인 쿠폰이 있으니, 인천 팬 여러분의 많은 이용을 부탁드립니다!