

노인을 위한 건강 체조

● 젊음 유지를 위한 건강체조는

1. 체력을 단련하는 것보다는 신체의 기능을 지키고 건강상태를 바르게 조절하는 것이 목적이다.
2. 절대로 무리를 해서는 안된다.
3. 1회의 체조시간은 짧더라도 매일 규칙적으로 조금씩 장기간 지속하는 것이 중요하다.

● 주의해야 할 사항 ●

- * 다른 사람과 경쟁하지 말 것
- * 자신에게 적합한 체조를 선택할 것
- * 고혈압, 동맥경화, 심장병을 비롯해 신체에 이상이 있는 경우는 반드시 의사의 조언과 지도를 받을 것.

① 앉아서 하는 체조

[그림 1] 손이나 팔꿈치를 강하게 하고 가슴을 펴게 하는 운동

똑바로 앉아서 오른쪽(왼쪽) 손을 가슴에 두고 팔꿈치를 높이 들고 뒤로 힘껏 잡아 당긴다. 얼굴은 손 반대방향으로 향하게 한다.

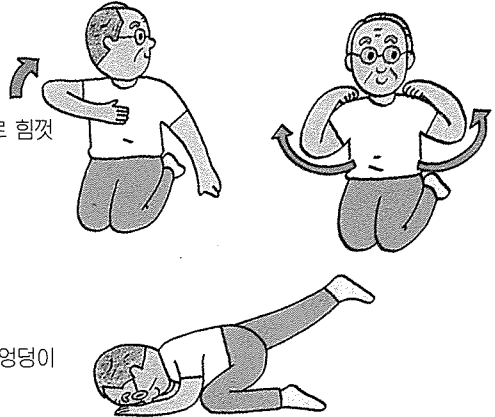
[그림 2] 허리를 유연하게 해준다.

똑바로 앉아서 손을 어깨에 올린다.

그 자세에서 몸을 좌우로 번갈아가며 틀어준다.

[그림 3] 다리를 강하게 하고, 다리의 율혈을 없애준다.

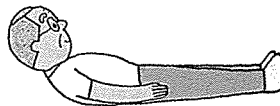
똑바로 앉아서 무릎 앞으로 손을 뻗고 그 위에 이마를 올려 놓는다. 엉덩이를 조금씩 올리면서 교대로 두 다리를 뒤로 뻗는다.



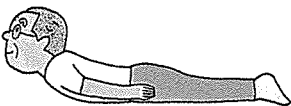
② 누워서 하는 체조



[그림 1] 몸의 앞부분을 곧게 한다. 똑바로 누워서 손을 위로 뻗혀 바닥에 댄다. 손가락부터 발끝 끝까지 쪽 뻗는다.



[그림 2] 머리운동과 근육을 강하게 하는 운동
똑바로 누워서 손을 가지런히 내리고 머리를 들어 발끝을 본다.



[그림 3] 머리부터 등의 근육을 강하게 한다. 바닥에 엎드려서 손은 아래로 가지런히 한다. 머리를 위로 들고 좀 먼 곳을 바라본다.



[그림 4] 무릎과 허리를 유연하게 한다. 똑바로 누워서 양 무릎을 굽힌다. 무릎을 두 손으로 잡고 가슴에 닿을 정도로 한다.

● 마음과 머리의 운동도 잊지 말자

취미나 지금까지의 인생경험을 살려서 사회와의 조화(교제)를 잊지 말자.