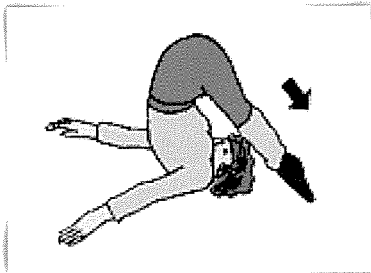


생활 속의 운동

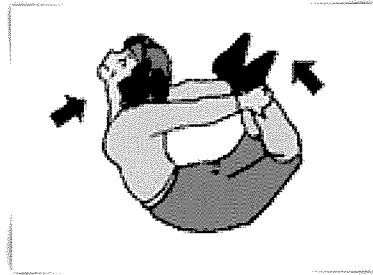
① 비활동자를 위한 운동

평소에 거의 움직이지 않는 사람을 대상으로 하는 운동이다.

- ◎ 다리를 모으고 앉아 양손으로 발을 잡는다.
 - 상체를 앞으로 구부린다.
 - 5~10회 정도 반복한다.
 - 신체의 유연성을 증진시키고 전신 노화를 방지한다.
- ◎ 손발을 벌리고 눕는다.
 - 오른손으로 왼발을 잡는다. 손발을 바꾸어 반복 실시한다.
 - 5~10회 정도 반복한다.
 - 기민한 움직임으로 힘을 증진시키고 복부 노화를 예방한다.
- ◎ 손발을 벌리고 눕는다.
 - 다리를 들어 머리 쪽 바닥에 댄다(20~40초 유지한다).
 - 5~10회 정도 반복한다.
 - 내장의 위치를 조정하여 전신 대사를 촉진한다.



- ◎ 엎드려서 등 뒤로 양발을 양손으로 잡는다.
 - 가슴을 펴고 몸을 뒤로 구부린다.
 - 5~10회 정도 반복한다.
 - 허리, 어깨, 목의 유연성을 향상시킨다.



- ◎ 허리를 굽히고 손을 뺀어 허리를 돌려준다.
 - 5~8회 정도 반복한다.
 - 옆구리 유연성을 향상시켜 신체의 이용 능력을 높인다.
- ◎ 계단을 이용해서 오르내린다.
 - 30~50회 정도 반복한다.
 - 하체 근육을 증강한다.
- ◎ 손을 깎지킨다.
 - 손바닥을 밖으로 하여 손을 몸 밖으로 펴준 후 다시 가슴에 댄다.
 - 10~15회 정도 반복한다.
 - 말초부의 유연성을 증진시켜 피로를 방지한다.

② 생활 속에서 쉽게 할 수 있는 운동

- ◎ 전철, 버스에서의 생활체조
 - ◎ 균형 잡기 운동
 - 두 발을 어깨너비로 벌리고 서서 손잡이를 살짝 놓고 몸의 균형을 유지해본다.
 - ◎ 팔 힘 기르기 운동
 - 한 손 또는 두 손으로 손잡이를 잡고 매달리듯이 팔에 힘을 준다(발끝이 떨어지면 위험하다).

◎ 승용차 안에서의 생활체조

◎ 가슴 벌리기

- 양 팔꿈치를 굽혀 들면서 가슴을 벌려주고 상체를 길게 늘여준다.

◎ 팔 늘이기

- 양손을 깎지끼고 가슴높이로 들어올린 다음, 뒤집으면서 앞으로 팔을 길게 늘여준다.

◎ 가정에서 주부가 할 수 있는 생활체조

◎ 의자를 이용한 체조(좌, 우)

- 의자 위에 한쪽 발뒤꿈치를 올려놓고 무릎을 펴고 10초 정도 늘여준다.

◎ 의자를 이용한 체조

- 양발을 의자 위에 올려놓고 윗몸일으키기를 실시한다.

◎ 가족끼리 할 수 있는 운동

▼ 등 찌름

- 두 사람이 서로 등을 붙이고 앉은 다음 서로 뒤로 밀어내기를 실시한다.

▼ 균형 잡기

- 두 사람이 등을 붙이고 앉은 다음 서로 팔짱을 끼고 밀어주면서 중심 잡고 일어서기를 한다.

③ 사무직 근로자를 위한 운동



◎ 목을 좌우로 가볍게 돌려주거나 주물러 준다.

◎ 왼팔을 쭉 펴고 오른손으로 왼팔을 밀어주면서 스트레칭을 한다.

◎ 의자에 앉은 채 머리 뒤로 오른손이 왼팔을 눌러 옆으로 구부리면서 스트레칭을 한다.

◎ 의자에 앉아 몸통을 오른쪽으로 돌려 몸통 틀기를 한다.

◎ 의자 앞으로 조금 나와 오른쪽 다리만 펴서 발목을

을 뒤로 젖히는 스트레칭을 한다.

◎ 오른발을 왼쪽 무릎 위에 올려놓고 양손을 오른쪽 무릎에 올린 채 상체를 숙이는 스트레칭을 한다. ㉞

〈출처: 건강길라잡이〉