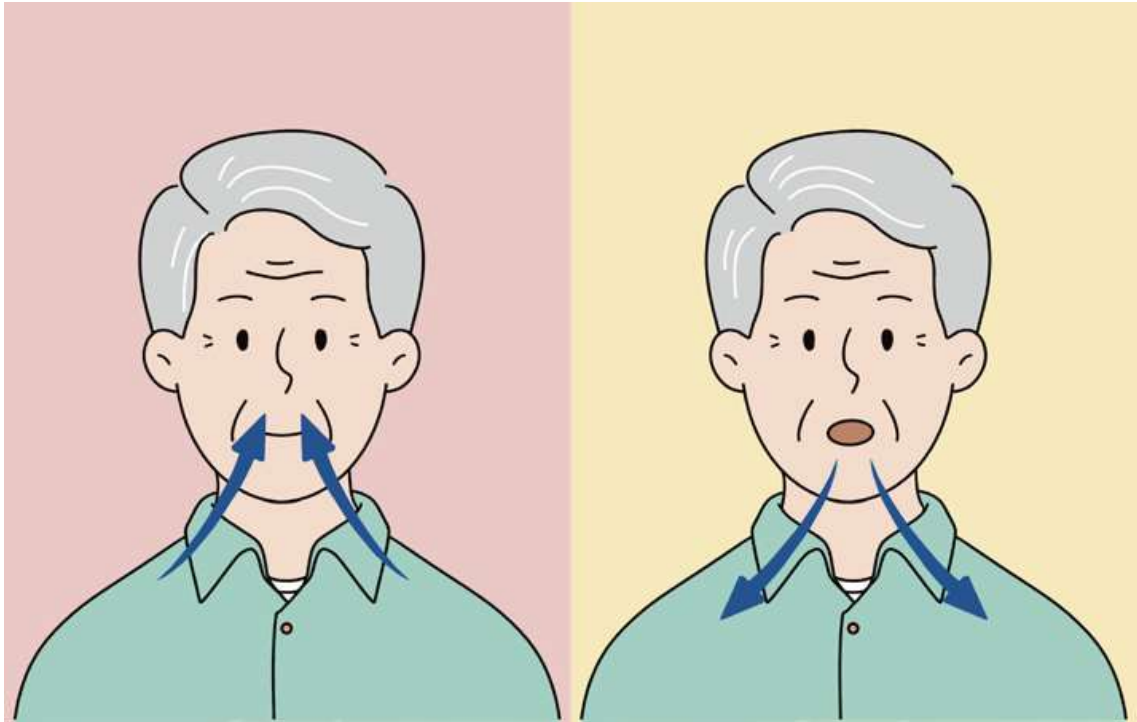




안녕하세요! 오늘은 어르신들의 건강한 삶과 안전한 일상을 돕기 위한 체조 방법을 소개하겠습니다

이 운동들은 낙상을 예방하고 근력과 균형 감각을 강화하는 데 도움을 줍니다. 지금부터 간단하면서도 효과적인 체조 방법들을 살펴보겠습니다.

쉬운 동작들로 구성했으니 함께 따라해보세요!□



1. 호흡 조절 운동

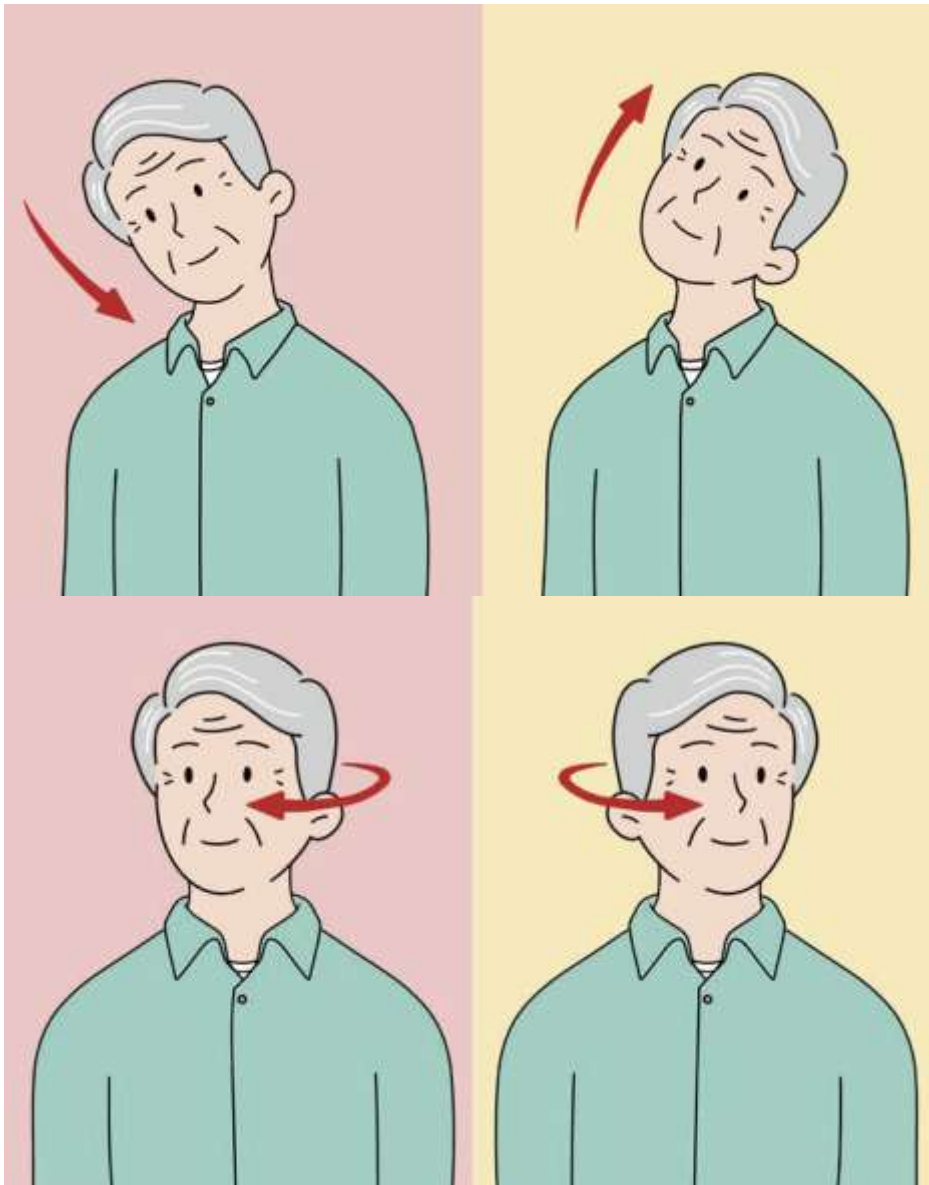
의자에 편안히 앉아 등을 곧게 세웁니다.

코로 천천히 숨을 깊게 들이마십니다.

입으로 천천히 숨을 내쉽니다.

이 동작을 5회 반복합니다.

□ 효과: 긴장을 완화하고 폐활량을 증대시킵니다.

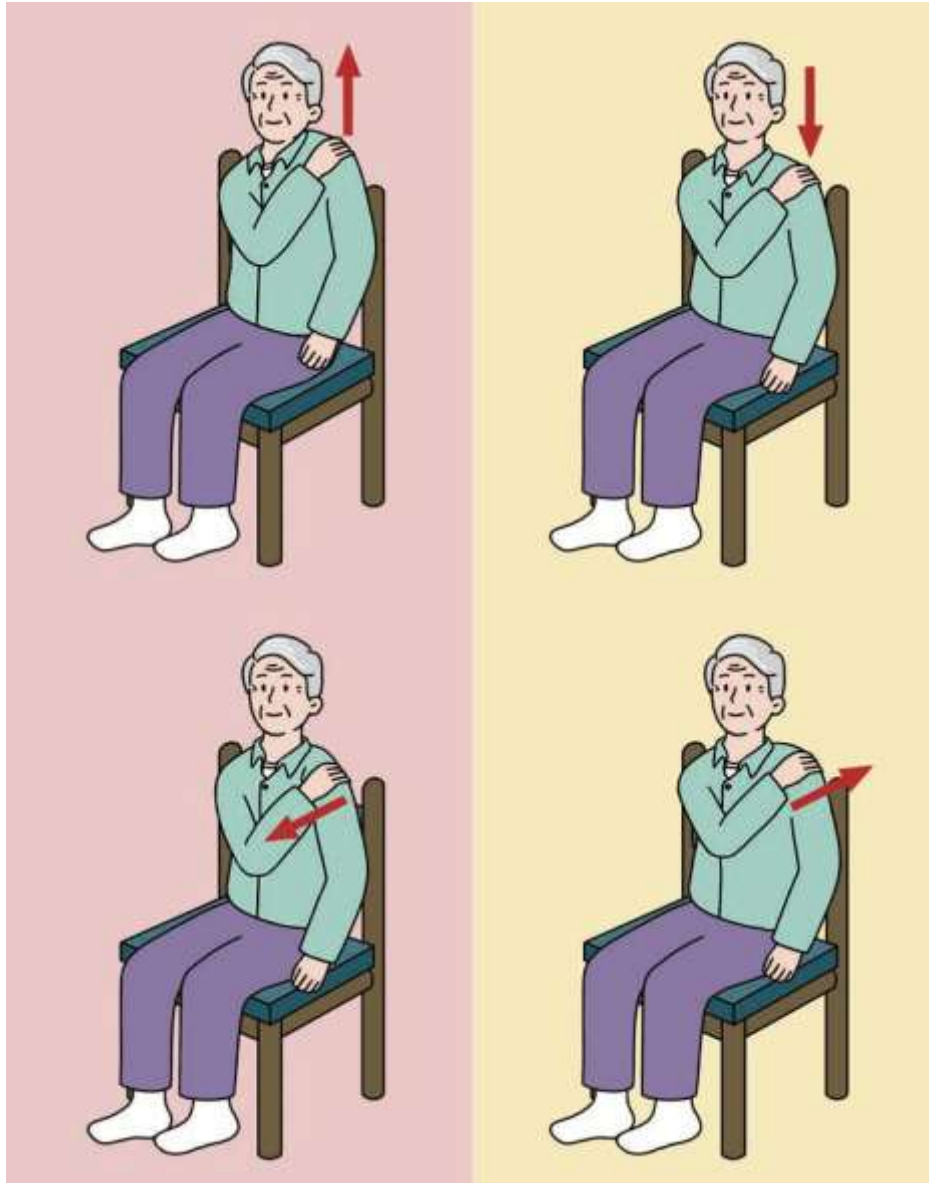


2. 목 근육 이완 운동

의자에 앉아 고개를 천천히 위아래로 움직입니다.
 이어서 좌우로 천천히 돌립니다.
 각 위치에서 3초간 유지한 뒤 다시 원위치로 돌아옵니다.
 동작을 4~5회 반복합니다.

주의: 어지러움을 느낄 경우 즉시 멈추세요.

□ **효과:** 목 근육의 긴장을 완화하고 유연성을 강화합니다.



3. 어깨 유연성 강화 운동

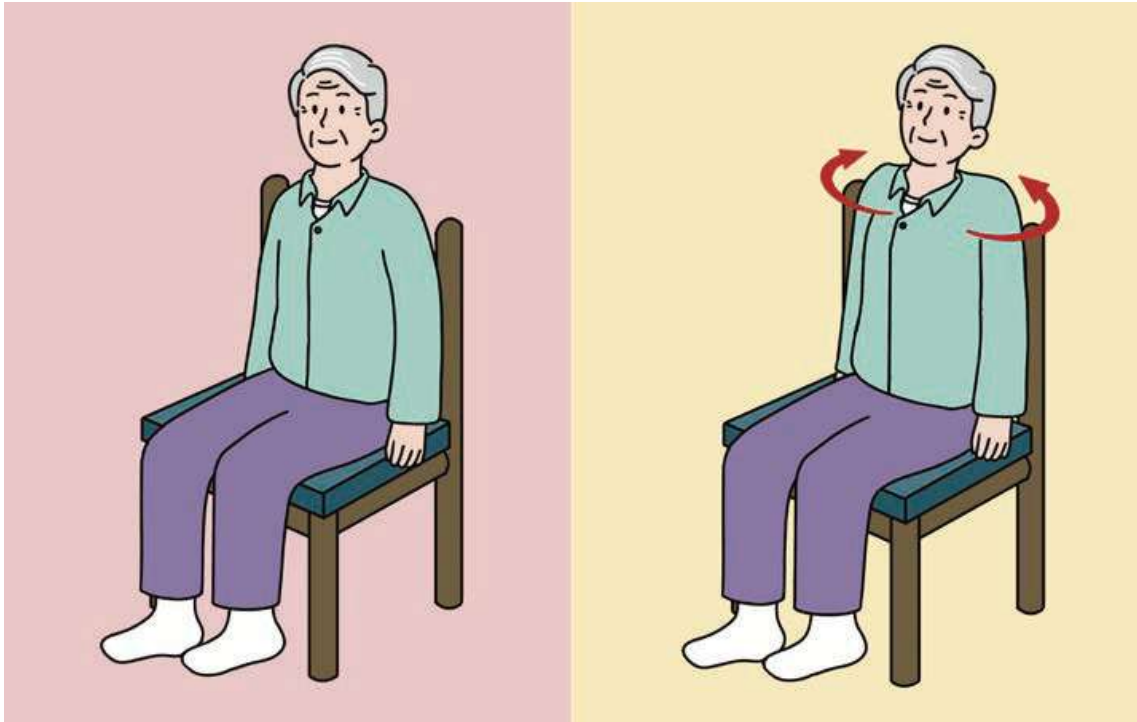
의자에 바른 자세로 앉아 양손을 무릎 위에 둡니다.

한쪽 어깨씩 천천히 상하로 움직인 후 좌우로 움직입니다.

팔은 들지 않고 어깨만 사용합니다.

동작을 5회 반복합니다.

□효과: 어깨와 팔 근육의 긴장을 완화하고 유연성을 증대시킵니다.



4. 날개뼈 모으기 운동

의자에 앉아 양팔을 몸 옆으로 늘어뜨립니다.

어깨를 뒤로 젖히며 날개뼈를 모으는 느낌으로 움직입니다.

3~5초간 자세를 유지한 뒤 천천히 풀어줍니다.

이 동작을 5회 반복합니다.

□효과: 등 근육을 강화하고 어깨 자세를 교정합니다.



5. 팔 근력 강화 운동

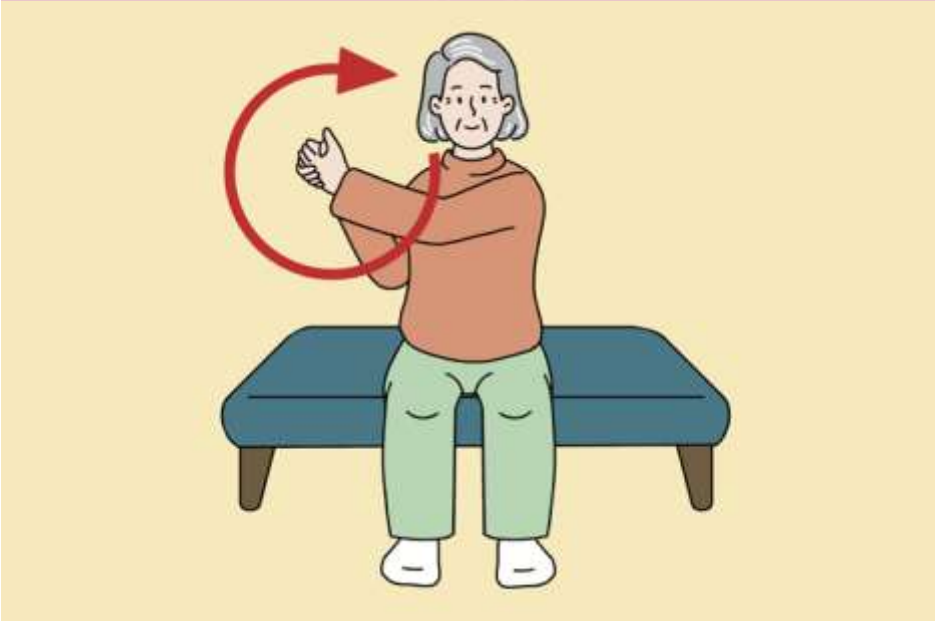
의자 양옆의 난간을 손으로 잡습니다.

체중을 실어 팔꿈치를 천천히 구부렸다 펴줍니다.

팔의 힘이 약하다면 반대쪽 팔의 도움을 받습니다.

동작을 5회 반복합니다.

□효과: 팔 근력을 강화하고 안정된 자세를 유지하는 데 도움을 줍니다.





6. 몸통 회전 운동

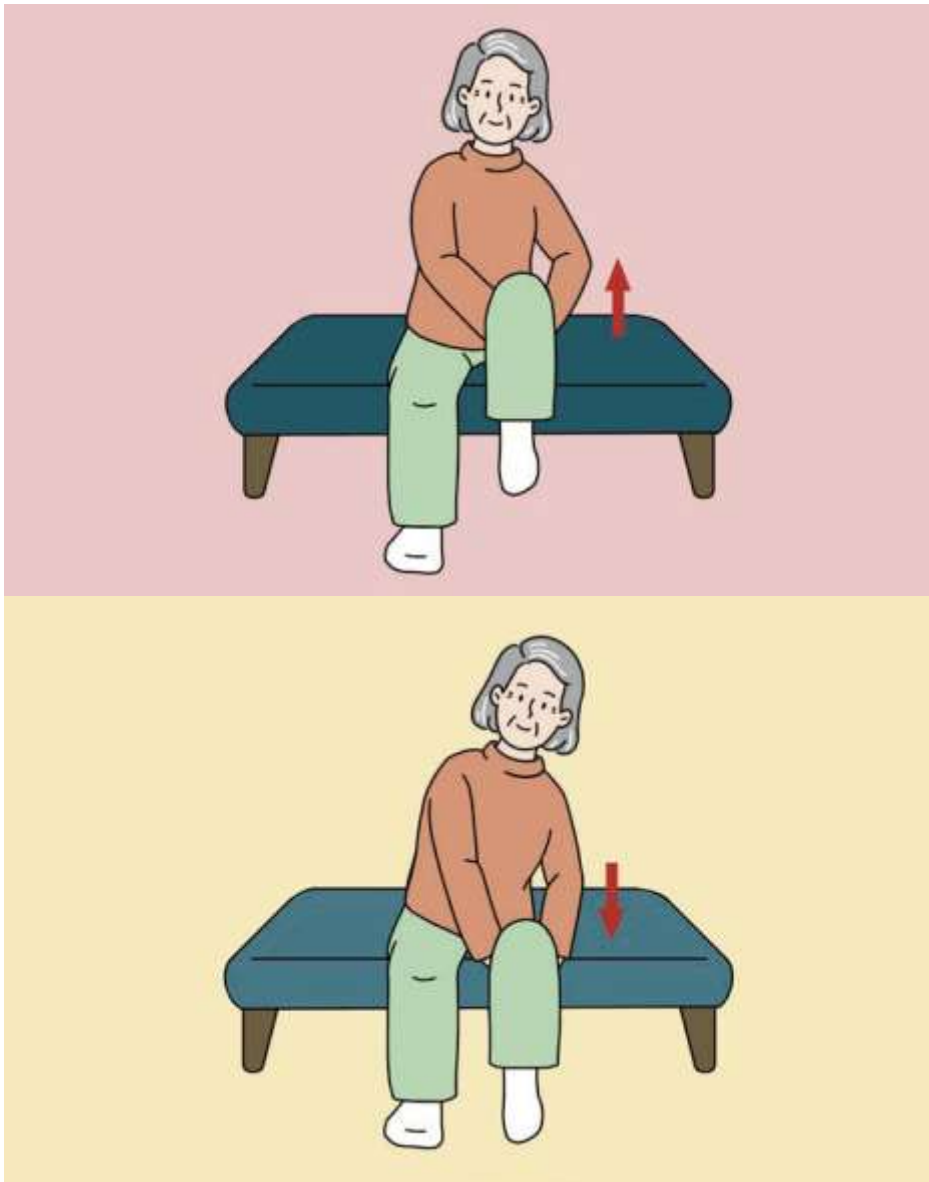
두 손을 앞으로 뻗어 팔지를 끼고 모읍니다.

상체를 왼쪽으로 돌리고, 어깨를 따라 시선을 이동합니다.

반대쪽도 동일하게 반복합니다.

각 방향으로 5회씩 반복합니다.

□효과: 허리 근육 유연성과 척추 안정성을 강화합니다.



7. 무릎 들어 올리기

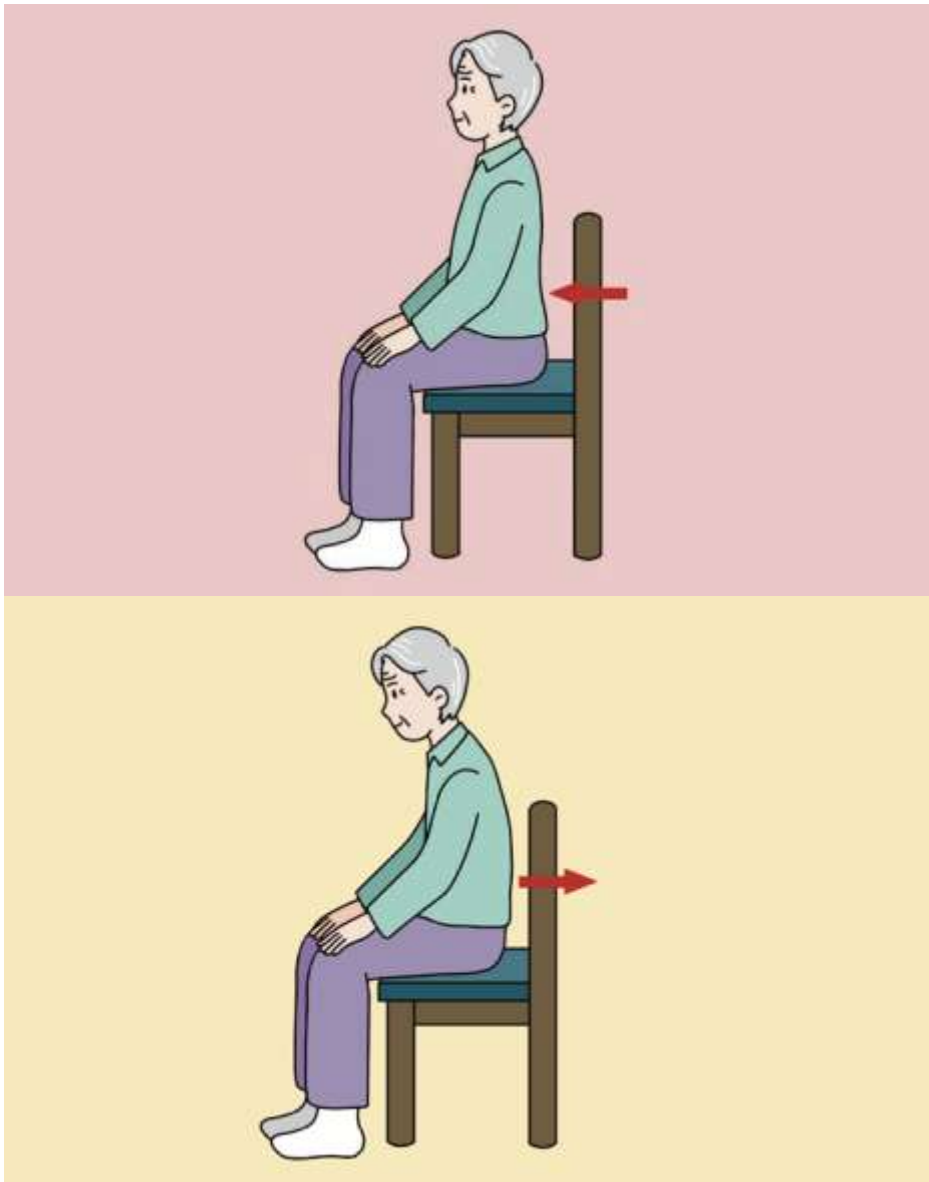
의자에 앉아 양손은 무릎 위에 둡니다.

한쪽 무릎을 천천히 들어 올린 후 다시 내립니다.

반대쪽도 동일하게 반복합니다.

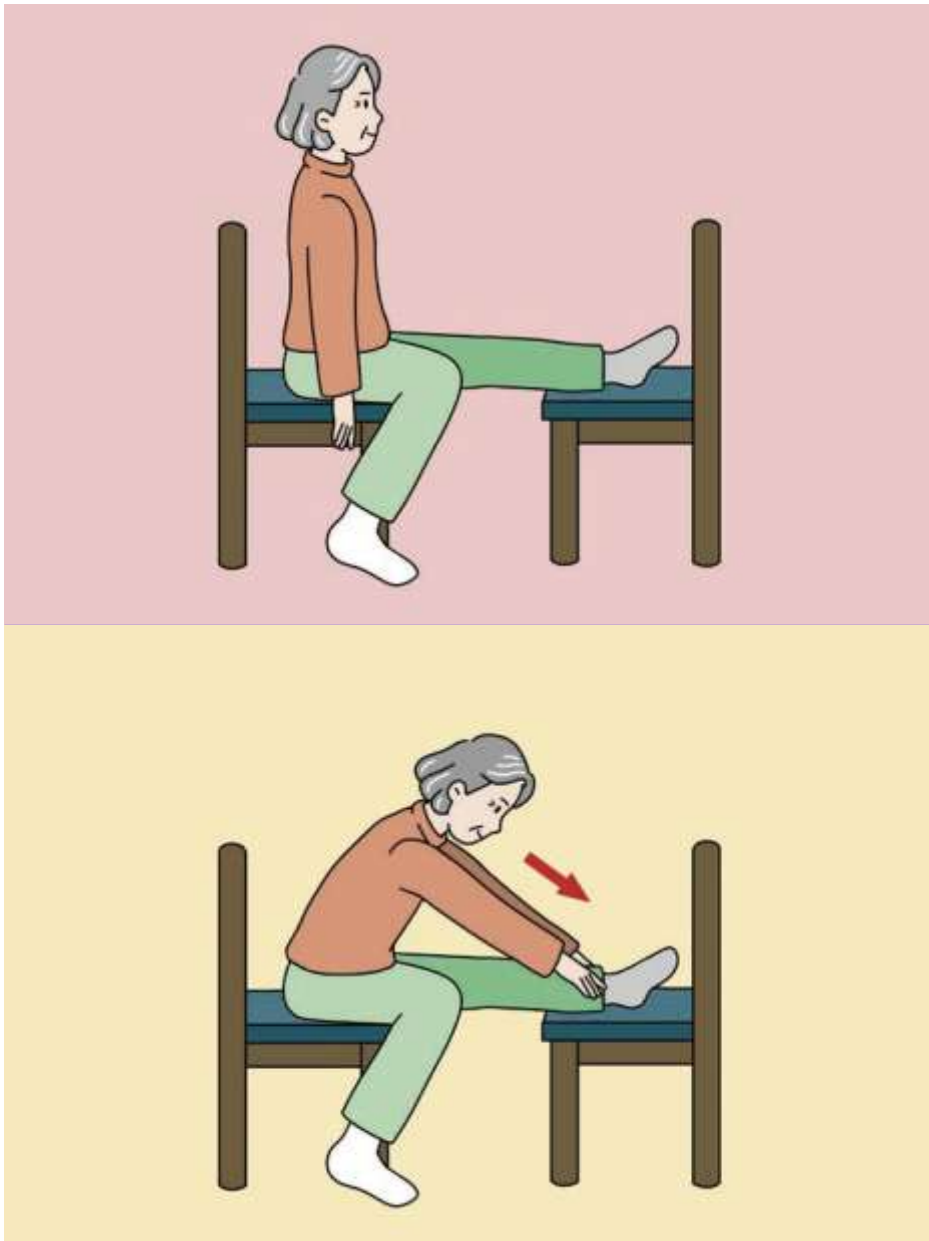
양쪽 각각 5~10회 반복합니다.

□효과: 하체 근육을 강화하고 균형 감각을 향상합니다.



8. 몸통 구부렸다 펴기

천천히 골반을 앞으로 기울이며상체를 약간 앞으로 움직입니다.
이어서 골반을 뒤로 기울이며상체를 부드럽게 뒤로 펴줍니다.
동작을 가능한 자신의 편안한 범위 내에서 반복합니다.

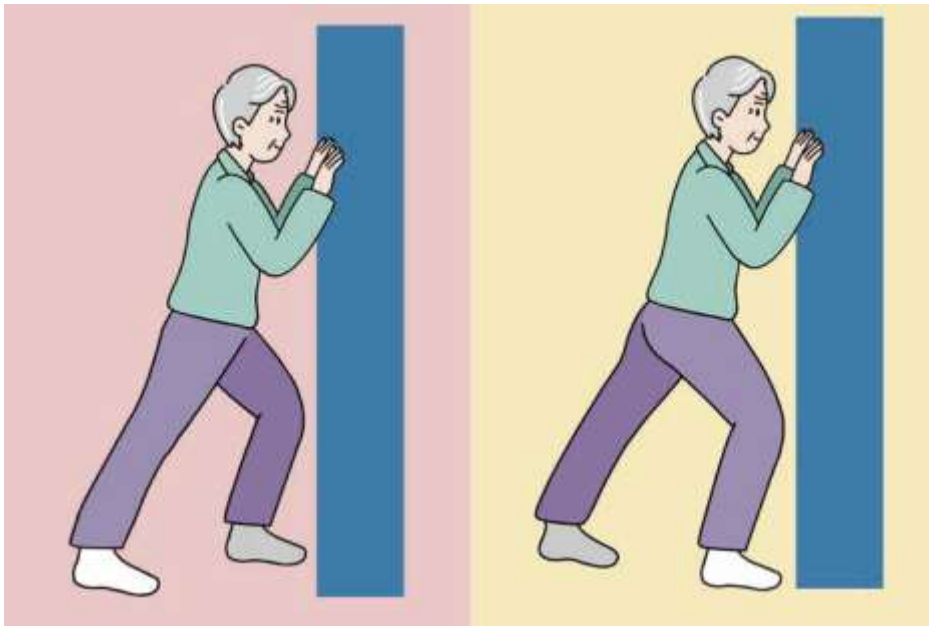


의자 사용 스트레칭:

의자에 앉아 한쪽 다리를 곧게 뻗고, 발끝을 몸 쪽으로 당깁니다.
허벅지와 종아리가 당겨지는 느낌을 느끼며 상체를 앞으로 기울
입니다.

10초간 유지 후 원위치로 돌아옵니다.

반대쪽도 반복합니다.

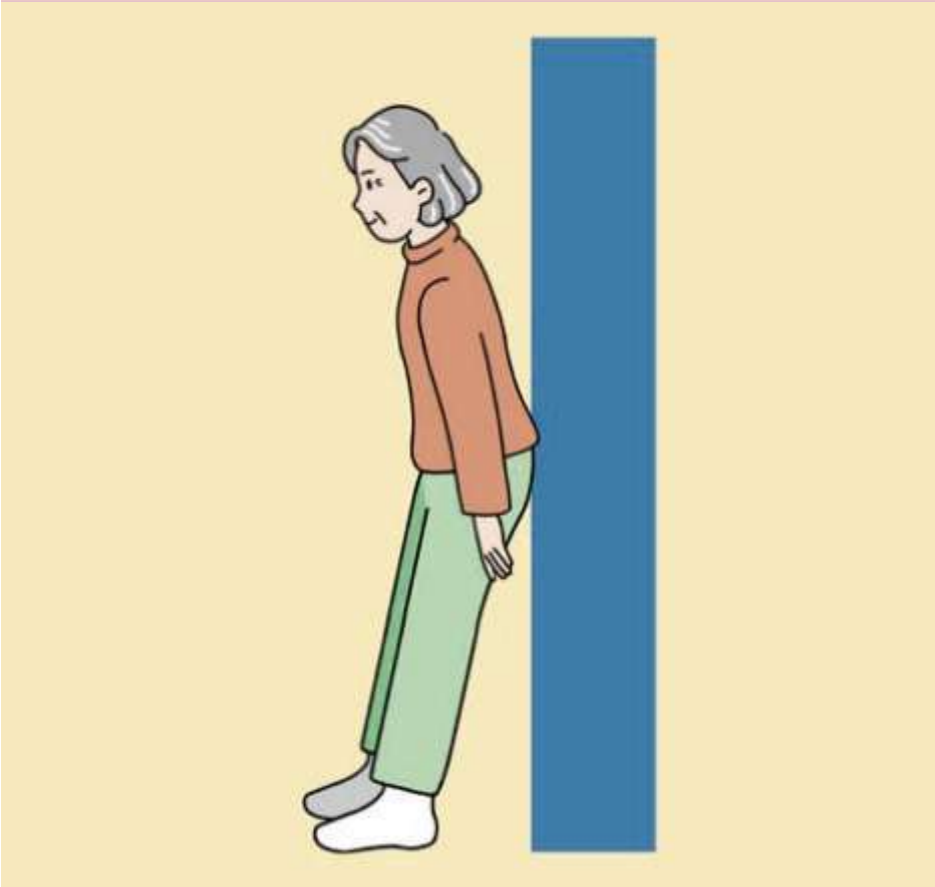
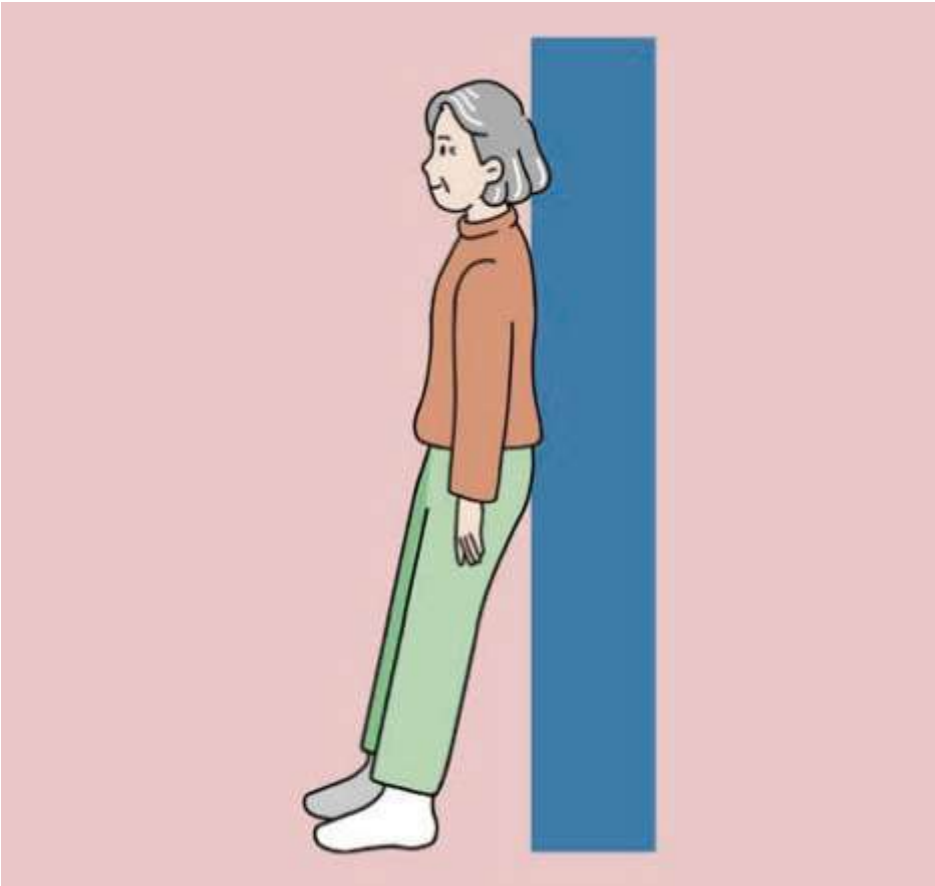


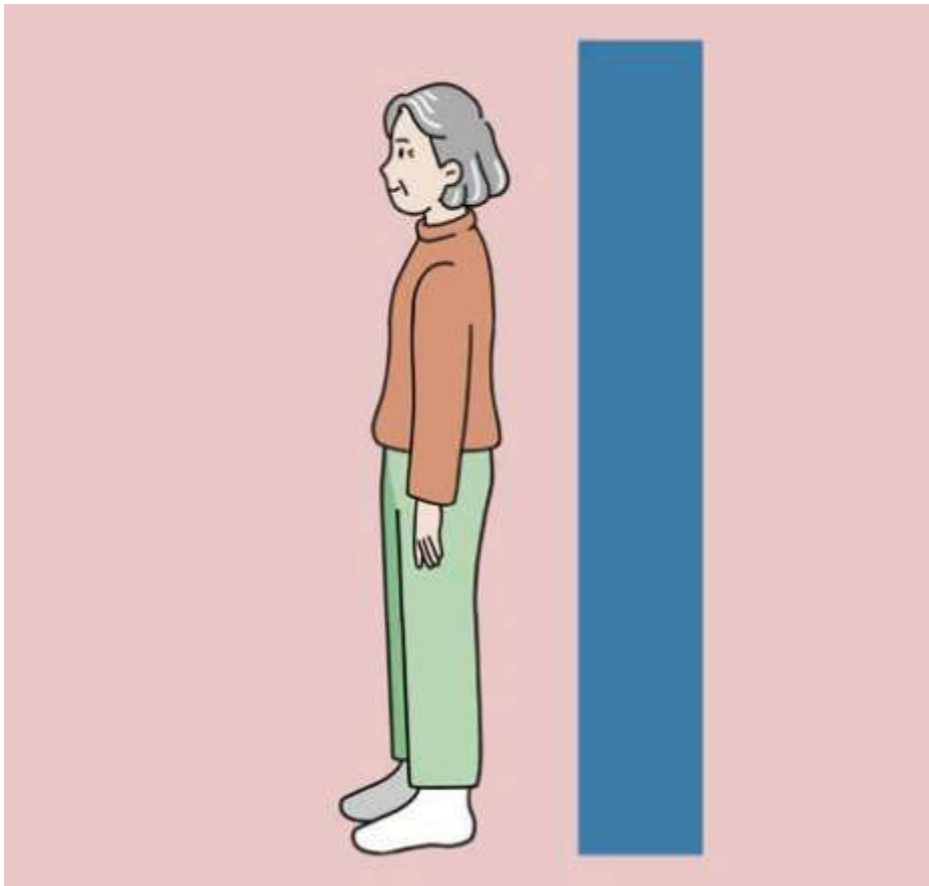
9. 다리 근육 늘리기 운동

서서 스트레칭:

벽이나 의자를 잡고 한쪽 발을 뒤로 빼며 종아리를 당깁니다.
발뒤꿈치를 바닥에 고정한 상태로 10초간 유지합니다.
반대쪽도 반복합니다.

□ 효과: 다리 근육 유연성을 높이고 경직을 완화합니다.





10. 벽에 기대었다가 서기

발을 약 10cm 앞으로 둡니다.

골반과 상체의 기울기를 최소화하고, 몸을 똑바로 유지합니다.

천천히 고관절의 움직임만 사용하여 앞으로 서기 시작합니다.

벽에 의지하지 않고 상체가 과도하게 기울지 않도록 주의하세요.

운동은 하루 10~20분 정도로 시작하여 점차 시간을 늘려주세요.

통증이나 불편함이 느껴지면 즉시 멈추고 휴식을 취하세요.

꾸준히 실천하면 균형감과 근력이 향상되고 낙상 예방에도 큰 도움을 줄 수 있습니다.

건강한 하루 보내세요!