

당뇨병 환자를 위한 신체활동 프로그램

3~5주차 적응단계

➔ 적응 단계 운동 계획 자세히 알아보기

3~5주차, 월/수/금에는 **저항성운동**과 **순환운동**을 하게 됩니다.

준비물

밴드 및 가벼운 중량도구, 의자, 요가매트

순환 운동

저항성 운동

- ◎ 양팔 노젓기
- ◎ 양팔 옆으로 들기
- ◎ 팔굽혀 펴기
- ◎ 삼두근 운동
- ◎ 윗몸 말아올리기
- ◎ 옆으로 다리 벌리기

부위별 12회 씩 총 3세트를 실시하세요.
세트간 60초 씩 휴식하세요.

유산소 운동

- ◎ 제자리 걷기
- ◎ 무릎 높이 들어 손바닥 짚기
- ◎ 다리 교차하며 양팔 위아래로 흔들기
- ◎ 무릎 뒤로 치며 양팔 당기기
- ◎ 앉았다 일어서며 주먹 4번 지르기

위 운동 중 4가지를 선택하며,
각 운동별 60초 실시

저항성 운동

- ◎ 양팔 노젓기
- ◎ 양팔 옆으로 들기
- ◎ 팔굽혀 펴기
- ◎ 윗몸 말아올리기
- ◎ 옆으로 다리 벌리기

위 운동 중 4가지를 선택하며,
각 운동별 12회 실시

운동
순서

유산소
1
(60초)

저항성
1
(12회)

유산소
2
(60초)

저항성
2
(12회)

유산소
3
(60초)

저항성
3
(12회)

유산소
4
(60초)

저항성
4
(12회)

순환 후 60초 씩 휴식하세요.

➔ 적응 단계 운동 계획 자세히 알아보기

3~5주차, 화/목에는 **유산소운동**과 **유연성운동**을 하게 됩니다.

준비물

요가매트, 의자, 밴드

유산소 운동

| 선택 1 |

- ◎ 제자리 걷기
- ◎ 양팔 펴며 한쪽발 뒤로 짚기
- ◎ 무릎 높이 들어 손바닥 짚기
- ◎ 다리 교차하며 양팔 위아래로 흔들기
- ◎ 무릎 뒤로 차며 양팔 당기기
- ◎ 앉았다 일어서며 주먹 4번 지르기

| 선택 2 |

20~30분
실내자전거 또는 런닝머신

| 선택 3 |

20~30분 빠르게 걷기(경보)

※선택 1의 경우

- 총 3세트 실시하세요.
- 동작별 60초 씩 수행하세요.
- 세트간 30초 휴식합니다.

유연성 운동

- | | |
|----------|----------|
| ◎ 팔·가슴 | ◎ 허리 |
| ◎ 윗등 | ◎ 엉덩이 |
| ◎ 등 | ◎ 안쪽 허벅지 |
| ◎ 고양이 자세 | ◎ 앞 허벅지 |
| ◎ 옆구리 | ◎ 뒷 허벅지 |

총 3세트 실시하세요.
동작은 20초 씩 유지하세요.
세트 후 쉬는 시간은 10초입니다.

적응 단계 운동 동작 알아보기



유산소 운동



- ▶ 제자리 걷기
- ▶ 양팔 피며 한쪽발 뒤로 짚기
- ▶ 무릎 높이 들어 손바닥 짚기
- ▶ 다리 교차하며 양팔 위아래로 흔들기
- ▶ 무릎 뒤로 차며 양팔 당기기
- ▶ 앉았다 일어서며 주먹 4번 지르기



1 양 발을 어깨너비의 절반 정도로 벌리고 편안하게 서있는 자세를 취한다.

2 무릎을 골반 높이로 들어올린다.

3 들어올린 무릎과 반대쪽에 위치하는 팔을 'L' 형태로 들어올린다.
예시) 오른쪽 무릎-왼쪽 팔

4 완성된 자세는 제자리에서 달리기를 하는 모습으로, 양쪽 번갈아 실시한다.

Tip!



제자리에서 **팔과 무릎을 힘차게 교차**하면서 달리는 동작을 취하며 **다리와 팔의 각도에 신경쓰면서** 실시한다.



1 양 발을 어깨 너비로 벌리고 무릎, 골반, 상체를 앞으로 살짝 굽힌 채 팔은 가슴 앞으로 모아 동작을 준비한다.

2 한 발씩 뒤로 뻗으면서 두 팔도 함께 삼두근이 모두 펴질 때까지 쭉 펴준다.

Tip!



상체의 움직임은 고정하며 팔의 각도를 유의하여 진행한다.



- 1 발을 어깨 너비로 벌려 동작을 준비한다.
- 2 무릎은 한 발씩 최대한 가슴 쪽으로 들어준다.
- 3 들어올린 무릎과 반대 팔을 들어올린다.
예시)오른쪽 무릎-왼쪽 팔
- 4 완성된 자세는 제자리에서 달리기를 하는 모습으로, 양쪽 번갈아 실시한다.

Tip!



- 1) 오로지 한쪽 발로 몸을 지탱하는 동작으로 중심을 잡기 어려운 **초보자는 한쪽 손을 의자에 올리고 진행**한다.
- 2) 동작이 익숙해지면 **리드미컬하게 진행**한다.
- 3) **복부(코어)에 힘을 주고** 진행한다.



- 1 양 팔은 귀 옆에 붙여 천장으로 곧게 뻗고, 다리는 각각 한 발씩 앞뒤로 교차한 상태에서 동작을 준비한다.
- 2 다리를 어깨 너비보다 넓게 앞, 뒤로 교차하며 뛰어 준다.
- 3 양 팔은 머리위로 올렸다가 내리는 동작을 반복한다.

Tip!



다리가 과도하게 벌어지지 않도록 하며 팔은 다리와 교차하여 **리듬 있게 움직인다.**



1 다리를 어깨 너비로 벌리고
손은 교차한 채로 동작을
준비한다.

2 양 팔의 팔꿈치를 구부려
등쪽으로 당겨준다.
(동작 반복)

3 양 팔을 등쪽으로 당김과 동시에
한 쪽 발의 뒤꿈치로 엉덩이를
찍는다.

Tip!



엉덩이를 찍는 쪽의 무릎을 살짝 뒤로 보내면 동작이 수월하다.



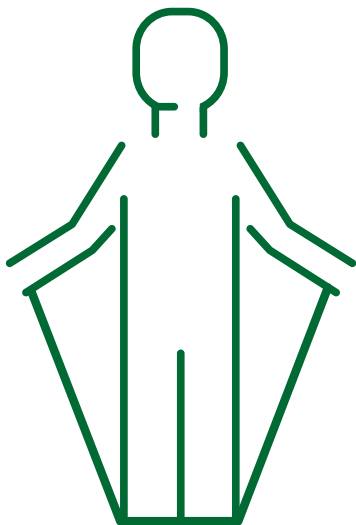
- 1 발을 어깨너비보다 약간 넓게 벌린 후 발끝은 발을 향하게 해준다.
- 2 엉덩이를 뒤로 빼며 무릎이 직각이 될 때까지 앉아준다.
- 3 앉으면서 한쪽 팔을 번갈아 가며 4회 뺀어준다.
- 4 발뒤꿈치에 무게 중심을 두고 일어나면서 한쪽 팔을 번갈아 가며 4회 뺀어준다.

Tip!



- 1) 스쿼트 동작을 하면서 펀치를 **아래에서 4번, 올라와서 4번 진행**한다.
- 2) **발끝과 무릎이 같은 방향**을 향하게 해준다.
- 3) 무릎이 과하게 앞으로 나오지 않도록 주의한다.
- 4) 복부(코어) 힘을 유지하면서 동작을 시행한다.

적응 단계 운동 동작 알아보기



저항성 운동



- ▶ 양팔 노젓기
- ▶ 양팔 옆으로 들기
- ▶ 팔굽혀 펴기
- ▶ 삼두근 운동
- ▶ 윗몸 말아올리기
- ▶ 옆으로 다리 벌리기



| 저항성 운동 | (1) 양팔 노젓기



1 한쪽 발을 앞쪽에 두고
밴드 중간부분을 밟는다.

2 양손으로 밴드 끝을 잡은
상태로 내쉬는 숨에 양 손이
배꼽과 동일한 위치에
오도록 당긴다.

3 이때 날개뼈끼리
박수치듯이 모아준다.

4 마시는 숨에 천천히
제자리로 돌아온다.

Tip!



상체를 고정해서 밴드탄력에 끌려가지 않도록 주의한다.



| 저항성 운동 | (2) 양팔 옆으로 들기



1 발을 어깨 너비로 벌리고 밴드의 중앙을 양쪽 발바닥으로 밟아서 고정한다.

2 양 손으로 밴드를 잡고, 팔꿈치는 살짝 구부린 상태로 양 팔을 옆으로 벌린다.

3 마시는 숨에 천천히 제자리로 돌아온다.

Tip!



양 팔을 벌릴 때 손으로 호를 그리면서 올리며, **손이 어깨 높이까지 도달하도록 노력**한다.



| 저항성 운동 | (3) 팔 굽혀 펴기

1 옆드린 상태에서 팔을 가슴 옆쪽으로 모아준다.

2 두 팔을 쭉 밀어준다.

3 복부에 힘을 준 상태로 등을 평평하게 일자로 유지한다.

4 내려올 때는 팔을 구부리면서 구부러지는 팔이 몸 바깥쪽으로 벌어지지 않도록 내려온다.



Tip!



근력이 부족한 경우 무릎을 땅에 대고 실시한다.



| 저항성 운동 | (4) 삼두근 운동



- 1 발을 어깨 너비로 벌리고 밴드의 중앙을 양쪽 발바닥으로 밟아서 고정한다.
- 2 양 손으로 밴드를 잡고 등을 곧게 편 상태에서 무릎을 살짝 굽혀 상체를 약간 숙인 후 팔꿈치를 옆구리 가까이 위치시킨다.
- 3 팔꿈치의 위치를 유지하며, 팔은 최대한 일자가 되도록 뒤로 퍼준다.
- 4 이후 밴드의 저항을 느끼면서 3초간 천천히 팔을 굽혀준다.

Tip!



- 1) 새끼손가락을 **뒤쪽 벽으로 보낸다**는 느낌으로 팔을 뻗는다.
- 2) 동작 수행 시 **팔꿈치가 움직이지 않도록** 주의한다.



- 1 매트 위에 시선을 위로 향하게 누워 준다.
- 2 무릎은 굽혀서 발바닥이 매트에 닿도록 위치시킨다.
- 3 두 손은 머리를 감싸준다.
- 4 허리를 매트에 붙인 상태로 몸을 말아 상체를 들어 올린다.



Tip!



- 1) 몸을 말아 올려줄 때 **반동을 사용하지 않는다.**
- 2) **복부의 긴장감**을 놓지 않는다.
- 3) **고개**를 너무 안으로 **깊게 숙이지 않는다.**



1 양쪽 무릎을 모으고 앉아
무릎 바로 위쪽을 밴드로
묶어준다.

2 양 발을 골반 넓이 또는
그 이상으로 벌려 바닥에
위치시킨다.

3 무릎과 발끝 방향을
일치시키면서 안쪽으로
모아져 있는 무릎을 바깥으로
벌려준다.

4 무릎을 모으고 벌리는
동작을 반복한다.

Tip!



밴드의 저항이 너무 강하게 느껴질 경우, **밴드를 무릎 위 허벅지 가까운 쪽으로** 묶어준다.

적응 단계 운동 동작 알아보기



순환 운동



저항성 운동

+



유산소 운동

적응단계 : 순환운동

“

- 1 유산소 운동 5개중 4개를 선택합니다.
- 2 저항성 운동 5개 중 4개를 선택합니다.
- 3 각 동작별 60초(유산소) 또는 12회(저항성)씩 수행하며, 총 8개 동작을 연속적으로 실시합니다.
- 4 8개 동작을 1회 순환한 후 60초 휴식시간을 가집니다.
- 5 운동수행에 필요한 준비물을 미리 준비하여 한자리(제자리)에서 진행합니다.

”



| 순환 운동 |

유산소

- ◎ 제자리 걷기
- ◎ 양팔 피며 한쪽발 뒤로 찌기
- ◎ 무릎 높이 들어 손바닥 찌기
- ◎ 다리 교차하며 양팔 위아래로 흔들기
- ◎ 무릎 뒤로 차며 양팔 당기기
- ◎ 앉았다 일어서며 주먹 4번 지르기

위 운동 중 4개 선택하며, 각 동작별 60초 실시

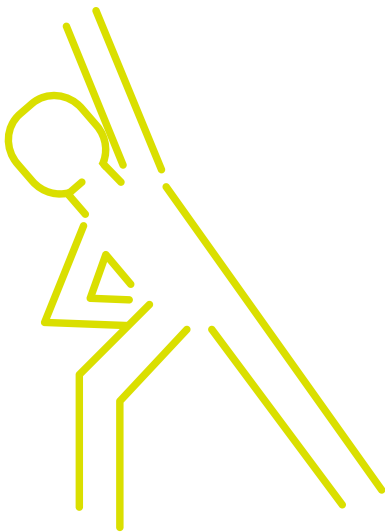
저항성

- ◎ 양팔 노젓기
- ◎ 양팔 옆으로 들기
- ◎ 팔굽혀 펴기
- ◎ 삼두근 운동
- ◎ 윗몸 말아올리기
- ◎ 옆으로 다리 벌리기

위 운동 중 4개 선택하며, 각 동작별 12회 실시



적응 단계 운동 동작 알아보기



유연성 운동



- ▶ 팔·가슴
- ▶ 허리
- ▶ 윗등
- ▶ 엉덩이
- ▶ 등
- ▶ 안쪽 허벅지
- ▶ 고양이 자세
- ▶ 앞 허벅지
- ▶ 옆구리
- ▶ 뒷 허벅지



I 유연성 운동 I (1) 팔, 가슴 스트레칭



1

한 쪽 팔을 곧게 펴고
옆쪽으로 어깨 높이까지
들어올린다.

2

손가락이 등쪽 방향으로
향하도록 손목을
꺾어준다.

3

팔꿈치 최대한 펴고
손목 부리를 옆쪽으로
밀어낸다.

4

고개를 천천히 팔과 반대쪽으로
돌려주고 들어올린 팔의
손가락을 펼쳐준다.

5

시선은 바닥을 향하게 하고
반대쪽 어깨를 등쪽을 향해
벌려준 후 자세를 유지한다.

Tip!



스트레칭이 끝난 후 **고개 - 손가락 - 손목 순**으로 되돌아온다.



| 유연성 운동 | (2) 윗등 스트레칭

1

의자를 벽 앞에 위치시킨 후 그 앞에 앉아 양손을 각지 긴 상태에서 목 뒷부분을 잡아준다.

2

벽에 기대는 의자의 앞부분이 윗등 또는 날개뼈 주변에 위치하도록 자세를 잡는다.

3

숨을 들이 마시고 아랫배에 가벼운 긴장감을 주어 허리가 고정될 수 있게 한다.

4

숨을 내쉬면서 시선은 천정을 향한 채 고개를 뒤로 넘겨준다.

5

이후, 배를 위로 들어 올린다는 느낌으로 등을 펴주면서 자세를 유지한다.



Tip!



4번 동작 중 **의자 모서리가 가슴을 천정 사선 방향으로 밀어내는 느낌**이 나도록 집중한다.



| 유연성 운동 | (3) 등 스트레칭

1

벽에 기대한 의자를 앞에 두고
무릎을 꿇고 앉은 상태에서
동작을 준비한다.

2

팔꿈치를 의자 위에 올려놓고
무릎으로 기어가는 자세를
만들어 준다.

3

양 손은 깍지를 만들어 머리
위에 위치시키고 엉덩이를
뒤로 빼면서 무게중심을
뒤로 이동시킨다.

4

머리와 상체를 바닥을 향해
아래 방향으로 눌러주며
자세를 유지한다.





I 유연성 운동 I (4) 고양이 자세 스트레칭

1

두 손을 가슴 옆에 짚어주며
팔꿈치를 펴준다.

2

무릎은 어깨너비 만큼 벌려
엉덩이가 뒤로 밀리지 않도록
꿇고 앉는다.

3

호흡을 뱉으면서 머리를
숙이는 동시에 배를 등쪽으로
당기며 허리가 위로 올라갈
수 있도록 둥글게 올려준다.

4

호흡을 마시면서 돌아온다.



Tip!



과도하게 **등을 말지 않도록** 한다.



I 유연성 운동 I (5) 옆구리 스트레칭

1

바닥에 양반다리로 앉은 상태에서 동작을 준비한다.



2

한쪽 손을 반대 편 무릎 위에 올려놓고 나머지 팔은 손바닥이 천장을 향하도록 어깨 높이로 올린다.



3

어깨 높이로 올린 팔이 호를 그리면서 반대편으로 이동할 수 있도록 몸을 옆으로 기울여 상체의 측면이 늘어날 수 있게 하며, 이 자세를 유지한다.



Tip!



3번 동작시 상체가 앞으로 숙여지지 않게 **시선은 정면을 향한다.**



1

상체를 곧게 펴고 책상다리를
한다.



2

상체를 회전시켜 허벅지에
반대쪽 손을 올려 지탱한다.



3

지탱한 손을 밀어내면서 서서히
밖으로 몸통을 회전시키며
호흡을 뱉어준다.



Tip!



엉덩이가 바닥에서 떨어지지 않도록 하며 최대 범위 내에서 움직이도록 한다.



I 유연성 운동 I (7) 엉덩이 스트레칭

1

바닥에 앉아 무릎을 굽히고 손바닥은 엉덩이 뒷 부근에 위치시켜 몸을 안정적으로 지지한다.



2

무릎과 골반의 각도가 수직이 되도록 구부린 채 한쪽 측면으로 비틀어준다.



3

이때 다리와 함께 몸통도 같은 방향을 향할 수 있도록 돌려주며 이 자세를 유지한다.



Tip!



몸통과 다리만 돌아가고 **어깨는 정면을 향하게 고정**시킨다.



| 유연성 운동 | (8) 안쪽 허벅지 스트레칭

1

천장을 바라보고 누운 상태에서
한쪽 무릎을 가슴을 향해
접어놓고 발바닥에 수건이나
밴드를 둘러준다.

2

손으로 수건이나 밴드의
양 끝을 잡은 후 가슴을
향해 접어놓은 무릎을
천정을 향해 서서히 펴준다.

3

이때 무릎이 펴지는 정도를
수건이나 밴드를 이용해
조절한다.

4

천정을 향해 들어올린 다리를
가까운 몸 바깥 방향의 바닥을
향해 서서히 내려준 후 자세를
유지한다.



Tip!



초보자의 경우 수건과 밴드를 여유있게 잡아 가능한 동작 범위 내에서 실시한다.



- 1 의자의 뒷(등받이) 부분과 마주보고 서서 한 발을 뒤로 들어올려 한 손으로 잡는다. 나머지 손은 의자의 등받이 윗부분을 살짝 잡아 중심을 안정적으로 유지한다.
- 2 다리를 잡은 손을 엉덩이 쪽으로 잡아당겨준다.
- 3 이 때 호흡을 내쉬며 자세를 견고하게 유지한다.





I 유연성 운동 I (10) 뒷 허벅지 스트레칭

1

의자와 마주보고 선 상태에서
한쪽 다리를 의자 위에
올려준다.

2

발끝을 몸 쪽으로 서서히 당겨
발끝과 다리를 수직으로
만든다.

3

시선은 정면을 향하고 허리와
등을 곧게 편 상태를 유지한다.

4

의자 위에 올려 놓은 다리를
향해 상체를 서서히 숙인 후
자세를 유지한다.



Tip!



2번과 3번의 자세가 완전한 환자의 경우 4번을 실시하며, 그렇지 않은 경우 3번에서 자세를 유지한다.