어르신의 몸과 마음을 가볍게!

사뿐 가뿐 활력 운동

운동 방법

- 관절의 운동범위를 넓혀주고 유연성과 근력을 향상시켜주는 운동입니다.
- 각 동작은 건강상태에 따라 2~5회씩 실시합니다.
- 통증이 없는 범위 내에서만 운동을 실시합니다.
- 통증이 있을 때는 운동을 중단합니다.

❶ 제자리 걷기

● 허리는 곧게 펴고 팔과 다리는 높게 들어 올리며 2~5분 정도 실시합니다.

❷ 목 늘리기

● 손을 이용하여 머리를 왼쪽과 오른쪽으로 각각 15초 동안 지그시 당겨줍니다.

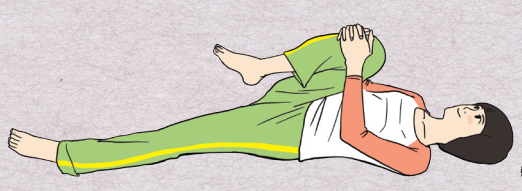
❸ 어깨 늘리기

● 팔을 곧게 편 채로 앞으로, 위로, 뒤로 각각 15초 동안 늘려줍니다.

❸ 팔다리 늘리기

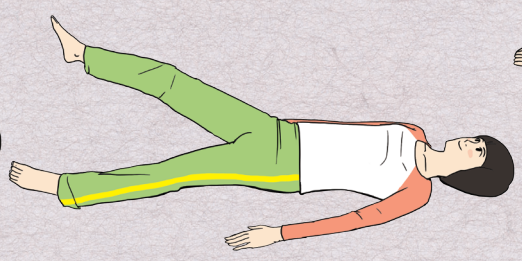
● 몸 전체를 15초 동안 최대한 늘려줍니다.

❺ 한쪽 무릎 굽혀 가슴으로 당기기



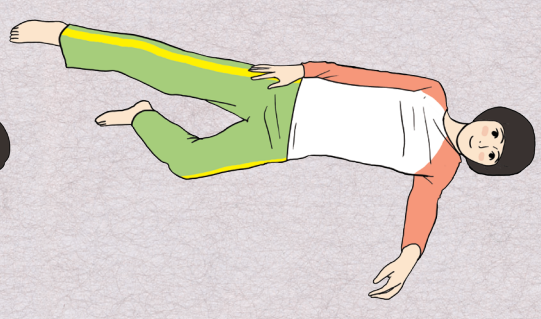
● 양쪽 무릎을 번갈아 가슴 쪽으로 15초 동안 최대한 당겨줍니다.

❻ 누워서 한쪽 다리 들기



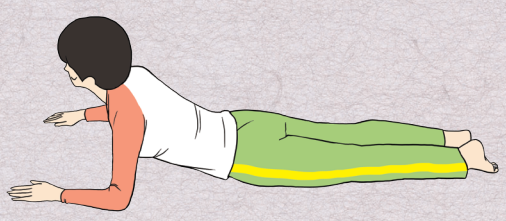
● 반듯이 누운 상태에서 오른쪽 다리와 왼쪽 다리를 각각 15회씩 들어올립니다.

❼ 옆으로 누워서 한쪽 다리 들기



● 옆으로 누워서 오른쪽 다리와 왼쪽 다리를 각각 15회씩 들어 올립니다.

❽ 팔꿈치 대고 상체 들기



● 15초 동안 엎드린 상태에서 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들어올립니다.

❾ 몸통 돌리기

● 똑바로 앉은 자세에서 몸통을 오른쪽과 왼쪽으로 각각 15초 동안 돌려줍니다.

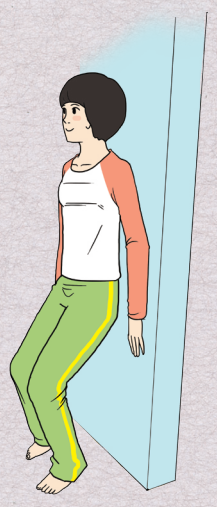
❿ 몸통 굽히기

● 다리를 곧게 편 상태로 앉은 다음, 몸통을 앞으로 15초 동안 쭉 뻗어줍니다.

⓫ 양 무릎 눌러주기

● 양 발을 마주대고 두 손을 이용하여 양 무릎을 15초 동안 지그시 눌러줍니다.

⓬ 무릎 굽히기



● 벽에 몸을 기댄 채 무릎을 천천히 굽혔다 펴는 동작을 15회 반복합니다.

⓭ 제자리 걷기

● 허리는 곧게 펴고 팔과 다리는 높게 들어 올리며 2~5분 정도 실시합니다.

보건복지부 한국건강증진재단