

매일매일 건강해지는 습관



Daily 의자 건강체조 ① 준비운동

1. 실내에서 하기 간단한 동작으로 구성되어 있습니다. 하루 1~3회 따라해보세요.
2. 기본 자세: 의자 등받이에서 등을 떼고 양발은 바닥에 닿게 붙인 자세를 만듭니다.



1. 심호흡

- 1) 올바른 자세로 의자에 앉는다.
- 2) 천천히 양 팔을 올리면서 코로 숨을 3초간 크게 마신다.
- 3) 천천히 양 팔을 내리면서 입으로 숨을 5초간 크게 내쉰다.



5. 배 운동

- 1) 올바른 자세로 양 다리를 모은다.
- 2) 양 손은 의자 손잡이를 잡고, 양 허벅지를 들어 올린다. (10초간 숫자를 세면서 실시)



2. 목 운동

- 1) 올바른 자세로 천장을 향하여 고개를 들어올린다. (10초간 숫자를 세면서 실시)
- 2) 고개를 아래로 숙이고, 양손을 머리 뒤에서 잡아 지그시 눌러준다. (10초간 숫자를 세면서 실시)



- 3) 천천히 양 허벅지를 내린다.
- 4) 오르내리기를 10번씩 2번 실시한다.
 - 1단계: 양 허벅지를 내릴 때, 발이 바닥에 닿도록 실시
 - 2단계: 양 허벅지를 내릴 때, 발이 바닥에 닿지 않도록 실시
 - 3단계: 양 허벅지를 올릴 때, 고개를 같이 숙이면서 실시



- 3) 얼굴을 좌, 우로 돌려 10초간 유지한다. 이때, 상체가 같이 돌아가지 않도록 고정한다.



6. 발목 운동

- 1) 올바른 자세로 의자에 앉는다.
- 2) 발등을 올린 상태를 유지한다. (10초간 숫자를 세면서 실시)
- 3) 반대로 뒷꿈치를 올린 상태를 유지한다. (10초간 숫자를 세면서 실시)



3. 어깨 운동

- 1) 올바른 자세로 팔은 자연스럽게 아래로 내리고, 어깨는 귀에 닿을 정도로 높게 올린다.
- 2) 천천히 어깨를 내리면서 힘을 뺀다.
- 3) 코로 천천히 3초간 마시면서 어깨를 올리고, 5초간 입으로 내쉬면서 천천히 어깨를 내린다.



7. 심호흡

- 1) 올바른 자세로 의자에 앉는다.
- 2) 천천히 양 팔을 올리면서 코로 숨을 3초간 크게 마신다.
- 3) 천천히 양 팔을 내리면서 입으로 숨을 5초간 크게 내쉰다.



4. 팔 운동

- 1) 한쪽 팔을 앞으로 내밀어 뺨고, 반대쪽 팔로 뺨은 팔의 팔꿈치를 아래에서 위로 잡는다.
- 2) 뺨은 팔을 지긋이 몸통으로 당겨오고 이때, 고개는 팔의 반대 방향을 향하도록 한다.
- 3) 반대쪽도 동일하게 실시한다.

하루 한번의 간단한 실내 운동으로 건강한 일상생활을 유지할 수 있습니다

Daily 의자 건강체조 포스터를 무료로 다운 받을 수 있습니다. 인천광역시장애인복지센터 <https://incheon.nid.or.kr>



매일매일 건강해지는 습관

Daily 의자 건강체조 ② 마무리운동

1. 실내에서 하기 간단한 동작으로 구성되어 있습니다. 하루 1~3회 따라해보세요.
2. 기본 자세: 의자 등받이에서 등을 떼고 양발은 바닥에 닿게 붙인 자세를 만듭니다.



1.호흡

- 1) 편안한 자세로 앉아서 몸에 힘을 뺀다.
- 2) 숨을 들이마시면서 양손을 머리 위로 올린다.
- 3) 숨을 내쉬면서 양손을 천천히 내린다.

※ 정면을 바라보고 고개를 숙이지 않도록 주의한다.



2.고양이의 자세

- 1) 양손을 가슴 앞에서 둥글게 만든다.
- 2) 숨을 내쉬면서 양손을 앞으로 내밀고 등을 둥그렇게 한다.
- 3) 시선은 배꼽을 보며 편안하게 숨을 쉰다.

※ 숨을 참지 않고 자연스럽게 호흡해야한다.
※ 어깨에 힘이 들어가지 않도록 해야한다.



3.가슴을 여는 자세

- 1) 양손을 등 뒤로 잡는다.
- 2) 숨을 들이마시면서 가슴을 천천히 앞으로 내민다.
- 3) 손을 아래로 내리면서 천천히 호흡한다.



4.나무의 자세

- 1) 오른쪽 발목을 왼쪽 무릎 위에 올리고 왼발은 바닥에 붙인다.
- 2) 손을 가슴 앞에서 맞추고 숨을 들이마시면서 천천히 머리 위로 올린다.
- 3) 위 자세를 유지하면서, 코로 숨을 마시고 입으로 천천히 숨을 내쉰다. (2번)
- 4) 반대쪽도 같은 동작을 반복한다.



5.심호흡

- 1) 편안하게 앉는다.
- 2) 손을 가슴 위에 올린다.
- 3) 눈을 감고 편안하게 호흡한다. (3번)

하루 한번의 간단한 실내 운동으로 건강한 일상생활을 유지할 수 있습니다

Daily 의자 건강체조 포스터를 무료로 다운 받을 수 있습니다.
인천광역시장애인복지센터 <https://incheon.nid.or.kr>

