

제자리 걷기	운동방법
	<ul style="list-style-type: none"> • 어깨너비로 제자리에 서서 정면을 바라 본다. • 한쪽다리를 허리높이까지 무릎을 든다(무릎은 90도). • 바닥에 지지하고 있는 다리의 무릎은 구부러지지 않게 펴준다. • 동작하면서 팔을 가볍게 앞뒤로 흔들여 준다.
주의사항	운동효과
<ul style="list-style-type: none"> • 무릎을 들어 올릴 때 균형을 잃어 넘어질 수 있으므로, 동작이 익숙해질 때까지 움직이는 동작에 집중 하면서 무릎은 내가 할 수 있는 만큼만 올려주기 	<ul style="list-style-type: none"> • 신체기능강화 운동프로그램 : 심폐지구력 강화운동

십자뛰기	운동방법
	<ul style="list-style-type: none"> • 다리를 모으고 바로 선다. • 시선은 정면을 바라본다. • 발뒤꿈치를 들고 앞, 뒤, 좌, 우 순으로 연속적으로 뛴다.
주의사항	운동효과
<ul style="list-style-type: none"> • 방향을 바꾸어 뛴 때 몸이 먼저 가면 균형을 잃어 넘어질 수 있으므로, 동작이 익숙해질 때까지 정확 한 방향으로 뛴 수 있도록 한 방향씩 부분 동작으로 뛰어주기 	<ul style="list-style-type: none"> • 신체기능강화 운동프로그램 : 심폐지구력 강화운동

카프레이즈	운동방법
	<ul style="list-style-type: none"> • 다리를 어깨 너비로 벌리고 바로 선다. • 발목을 정방향, 바깥쪽, 안쪽으로 해서 발뒤꿈치를 든다. • 각 방향마다 5번씩 발뒤꿈치 들기를 반복한다.
주의사항	운동효과
<ul style="list-style-type: none"> • 무리한 운동을 하는 경우 발목과 아킬레스건에 염증이 생길 수 있으므로, 처음에는 낮은 횟수부터 운동하여 점차 늘려가기 	<ul style="list-style-type: none"> • 신체기능강화 운동프로그램 : 보행운동

까치발 제자리 걷기	운동방법
	<ul style="list-style-type: none"> • 다리를 어깨너비로 벌리고 바로 서기 • 무릎을 펴고 한 발씩 번갈아가며 발목을 당겨준다 • 좌우 각15회 3세트를 한다.
보호자 행동요령	운동효과
<ul style="list-style-type: none"> • 무리한 운동을 하는 경우 발목과 아킬레스건에 염증이 생길 수 있으므로, 처음에는 낮은 횟수부터 운동하여 점차 늘려주기 	<ul style="list-style-type: none"> • 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 강화운동

무릎관절 늘려주기	운동방법
	<ul style="list-style-type: none"> • 의자에 앉아 한쪽 다리를 의자 밑으로 넣은 후 최대한 앞으로 뻗는다. • 그다음 무릎이 직각이 되도록 의자에 앉아 발목을 왼쪽으로 늘린다 • 좌우 반복한다. • 각 동작마다 10초 1세트
주의사항	운동효과
<ul style="list-style-type: none"> • 무리하여 스트레칭 하는 경우 근육에 손상을 입을 가능성이 있으므로, 지나치게 무리한 스트레칭은 삼가는 것이 좋다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

발목관절 늘려주기



운동방법

- 의자에 바로 앉아 발목을 몸 쪽으로 당긴다
- 의자에 바로 앉아 발끝을 바닥을 향하여 늘려준다.
- 의자에 바로 앉아 발 안쪽이 바닥에 닿을 듯이 발목 바깥쪽으로 늘려준다
- 의자에 바로 앉아 바닥에 닿을 듯이 발목 안쪽으로 늘려주기
- 각 동작마다 10초 1세트 진행

주의사항

- 무리하여 스트레칭 하는 경우 근육에 손상을 입을 가능성이 있으므로, 지나치게 무리한 스트레칭은 삼가는 것이 좋다.

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

6

앉아서 하는 운동
하지편

눈감고 바르게 앉기

운동방법



- 의자 끝부분에 바로 앉기
- 상체를 펴고 팔은 가슴앞에 교차하여 모은다.
- 무릎과 발목 붙여주고 눈을 감는다.
- 10~15초 6세트 진행

주의사항

- 운동 중 균형을 잃어 다칠 수도 있으므로, 의자는 반드시 바퀴가 없는 것을 선택하고 주변에 다칠만한 물건들을 정리 정돈한 후 운동하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 평형성 향상운동

눈감고 발 원그리기

운동방법

8

앉아서 하는 운동
하지편



- 의자 끝부분에 바로 앉기
- 상체를 펴고 팔은 가슴앞에 교차하여 모은다.
- 한쪽 무릎은 90도를 유지하고 다른 발로 작은 원을 그린다.
- 10~15초 6세트 진행

보호자 행동요령

- 운동 중 균형을 잃어 다칠 수도 있으므로, 의자는 반드시 바퀴가 없는 것을 선택하고 주변에 다칠만한 물건들을 정리 정돈한 후 운동하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 평형성 향상운동

부드러운 바닥 걷기

운동방법



- 폼 패드 위에 다리를 어깨너비로 벌리고 바로 선다.
- 시선은 항상 정면을 바라본다.
- 팔을 가볍게 앞뒤로 흔들고 허리높이까지 무릎 들며 걷는다.
- 1분, 3세트 진행

주의사항

- 부드러운 바닥 걷기의 목적은 자연스럽게 걷는 운동이므로, 반드시 맨발로 운동하기
- 부드러운 바닥은 방석 또는 요가매트 등을 활용한다.

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 평형성 향상운동

8자 턴 하기



운동방법

- 다리를 어깨 너비로 벌리고 바로 선다.
- 운동중 시선은 정면을 바라본다.
- 팔을 가볍게 앞뒤로 흔들며 8자로 패턴으로 걷는다

주의사항

- 걷는 방향이 바뀔 때 발이 꼬여 넘어질 수 있으므로, 운동 시작 전에 마커를 한번 더 확인하고 출발하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 보행 향상운동

10

서
서
하
는
운
동

하
지
편

브릿지(응용동작)

운동방법

11



- 편안하게 의자 끝부분에 앉는다.
- 의자 옆을 양손으로 잡고 몸이 일직선이 되도록 엉덩이를 올린다.
- 15회 3세트 진행

주의사항

- 엉덩이를 들어올릴 때 배 또는 허리에 힘을 주는 경우 허리를 다칠 수 있으므로, 발바닥으로 바닥을 밀어내는 느낌으로 엉덩이가 들어주기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

의자 활용 운동
하지편