

두팔 날개 운동



운동방법

- 바닥에 무릎을 대고 손을 어깨 너비로 바닥을 짚는다.
- 어깨와 손목이 바닥과 수직이 되도록 한다.
- 허리가 바닥과 수평이 되도록 하고 턱을 몸 쪽으로 당겨준다.
- 15회 3세트 진행

주의사항

- 몸의 중심이 어깨 위로 올라가면 손목에 체중이 실려 다칠 수 있으므로, 어깨
- 손목이 반드시 바닥과 수직이 되도록 유지한 상태로 운동하기

운동효과

- 어깨 근육, 등 근육 강화

어깨 전면 운동



운동방법

- 다리를 어깨너비로 벌린 후 양손을 맞대고 머리위로 들고 선다.
- 운동 중 시선은 항상 정면을 바라본다.
- 팔꿈치와 무릎을 정확히 펴고 손과 몸이 일직선이 되도록 한다.
- 15회 3세트 진행

보호자 행동요령

- 손을 위로 올릴 때에 허리가 뒤로 넘어가면 허리에 통증이 발생할 수 있으므로 손, 팔꿈치, 몸통이 일직선이 되도록 유지한 상태로 운동하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

서서 날개 밀기

운동방법

- 다리를 어깨너비로 벌린 후 양손을 맞대고 가슴높이까지 들고 선다.
- 운동 중 시선은 항상 정면을 바라본다.
- 턱을 몸 쪽으로 당겨주고 팔꿈치를 쭉 펴준다.
- 그 다음 가슴을 등쪽으로 말아주고 펴고 반복한다
- 15회 3세트 진행

보호자 행동요령

- 가슴을 말아줄 때에 어깨가 위로 올라가는 경우 운동의 효과가 떨어지므로, 최대한 어깨의 힘을 빼고 가슴을 말아주기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동



어깨 측면 운동



운동방법

- 다리를 어깨너비로 벌린 후 양손은 주먹을 쥐고 바로 선다.
- 팔꿈치를 편 상태에서 바닥과 수평이 되도록 양팔을 옆으로 올린다.
- 15회 3세트 진행

주의사항

- 팔을 들어올릴 때 반동을 주며 올리는 경우 어깨가 다칠 수 있으므로, 최대한 천천히 어깨 근육의 힘으로만 운동하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

어깨 관절 늘려주기

운동방법



- 어깨 좌, 우로 늘려주기
- 팔을 등 뒤로 옮겨주며 어깨 뒤로 늘려주기
- 양팔 위로 든 상태에서 어깨 뒤로 넘겨주기
- 견갑골을 벌려주듯 어깨를 앞으로 보내며 가슴 말아주기
- 견갑골을 모아 주듯 어깨를 뒤로 보내며 가슴 펴기
- 견갑골이 서로 닿을 듯 팔꿈치 등 뒤로 모아주기

주의사항

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

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

어깨 원 그리기

운동방법



- 의자 끝부분에 바로 앉는다.
- 어깨 높이에서 바닥과 수평이 되도록 팔꿈치를 펴고 눈을 감는다.
- 작은 원에서 큰 원으로 팔로 원을 그린다.
- 좌우 각 5회 3세트

보호자 행동요령

- 오직 어깨의 움직임으로만 원을 그려야 운동의 효과가 높아지므로, 동작의 움직임에 집중하여 천천히 원 그리기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 평형성 향상운동