

클램셸

운동방법

- 옆으로 누워 팔꿈치로 상체를 지탱하고 무릎을 살짝 굽혀준다.
- 운동 중 시선은 정면을 바라본다.
- 어깨가 비틀어지지 않도록 팔꿈치로 중심을 잡고 위쪽 무릎을 벌려준다.
- 좌우 각15회 3세트 진행

보호자 행동요령

- 목 또는 어깨에 힘을 가하는 경우 목 주변 근육에 통증이 올 수 있으므로, 동작이 익숙해질 때까지 횟수를 줄이고 휴식시간을 충분히 가지며 운동하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동



어깨 회전돌림 운동

운동방법

2



- 등을 대고 바로 누워 주먹을 쥐고 양 팔을 머리위로 올린다.
- 한손씩 교차하며 원을 그려준다.
- 15회 3세트 진행

보호자 행동요령

- 등 전체가 바닥에 닿은 상태에서 팔꿈치를 편다.
- 원을 그릴 때 손바닥의 방향이 항상 천장을 향하도록 한다.

운동효과

- 어깨 관절 가동범위 확보 및 어깨 회전근육 강화 프로그램

누워
서
하
는
운
동

한쪽 다리 들어올리기

운동방법

3

누워서 하는 운동



- 등을 대고 바로 눕는다.
- 발끝을 몸 쪽으로 당겨주고 팔꿈치를 바닥에 고정 시킨다.
- 그 다음 무릎을 곧게 펴고 위 아래로 반복적으로 움직인다.
- 좌우 각 15회 3세트

주의사항

- 운동 준비자세에서 허리를 곧게 펴고 눕는다.

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

옆으로 누워 원그리기



운동방법

- 등을 대고 바로 눕는다.
- 바닥과 직각이 되도록 양팔을 앞으로 나란히 올려준다.
- 팔꿈치를 길게 펴준다 .
- 눈을 감고 어깨를 위로 살짝들어준다.
- 어깨를 바닥에 닿이도록 내려준다.
- 좌우 각 15회 3세트

보호자 행동요령

- 팔꿈치가 구부러지지 않게 지도한다.
- 어깨를 돌리는 동작이 끊어지지 않도록 한다 .
- 오직 어깨의 움직임으로만 원을 그려야 운동의 효과가 높아지므로, 동작의 움직임에 집중하여 천천히 동작하도록 유도한다.

운동효과

- 어깨의 관절가동범위 확보운동 프로그램
- 가슴근육, 등근육의 활성화 운동 프로그램

가슴모으기 운동



운동방법

- 등 전체가 바닥에 닿도록 바로 눕는다.
- 양손은 하늘을 향하게 하고, 앞으로 나란히 하여 지면과 직각이 될 때까지 팔을 들어준다.
- 바닥에 닿을 듯이 팔 벌려주고 모으기를 반복한다.
- 15회 3세트 진행

주의사항

- 엄지손가락이 바닥에 닿을듯이 손바닥의 방향이 돌아가는 경우 어깨를 다칠 수 있으므로, 항상 손바닥 방향이 천장을 향하도록 하기

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

5

누워서 하는 운동

가슴 밀기 운동 공 제외

운동방법

6



- 등 전체가 바닥에 닿도록 바로 눕는다.
- 양손으로 공을 잡고 팔을 앞으로 나란히 하여 공을 든다.
- 15회 3세트 진행

주의사항

- 공을 밀어낼 때 머리 위쪽으로 기울어지면 어깨가 다칠 수 있으므로 공을 최대한 적정범위 안에서 움직일 수 있도록 한다

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

누워서 하는 운동

브릿지

운동방법

- 바닥에 등을 대고 무릎을 구부린 상태로 눕는다.
- 무릎 사이에 주먹하나 들어갈 정도로 벌린다.
- 손은 자연스럽게 옆에 둔다.
- 엉덩이에 힘을 주며 천천히 위로 올려준다 .
- 15회 3세트 진행



보호자 행동요령

- 엉덩이를 위로 올릴 때 무릎 사이 간격을 유지하도록 한다.
- 몸이 일직선이 되도록 유지한다.
- 엉덩이를 들어올릴 때 배 또는 허리에 힘을 주는 경우 허리를 다칠 수 있으므로 발바닥으로 바닥을 밀어내는 느낌으로 엉덩이를 들어준다 .

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

몸통 고관절 늘려주기 응용사진

운동방법

8

누워
서
하
는
운
동



- 양손을 가슴에 모으고 몸통을 좌우로 돌려준다.
- 무릎을 곧게 편 상태로 상체를 숙인다.
- 양손은 허리를 받치고 상체를 뒤로 젖힌다.
- 상체를 좌, 우 옆으로 기울인다.
- 한쪽 무릎은 가슴쪽으로 끌어당긴다.
- 한쪽 발목을 다른쪽 무릎 위에 올려놓고 상체를 숙여준다.
- 각 동작마다 10초씩 1세트 진행

주의사항

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

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동