종아리 / 족저근막 이완 운동

운동방법

- 안정적으로 어깨 너비보다 넓게 지팡이를 잡고 선다.
- 지팡이는 그대로 두고 오른발만 한걸음 뒤에 딛고 왼발은 발끝을 세워 준다.
- 그다음 엉덩이를 뒤로 빼면서 왼발의 발부터 종아리까지 스트레칭 한다.
- 10초간 유지 후 다시 원래 자세를 만든다

주의사항

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

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

등 / 어깨관절 이완 운동

운동방법

- 다리를 어깨너비로 벌린 후 지팡이를 잡는다.
- 엉덩이를 뒤쪽으로 밀면서 팔은 앞으로 뻗어줍니다.
- 가슴을 바닥으로 눌러준다는 느낌으로 합니다.
- 자세를 잡았으면 10초간 유지 후 다시 되돌아옵니다.

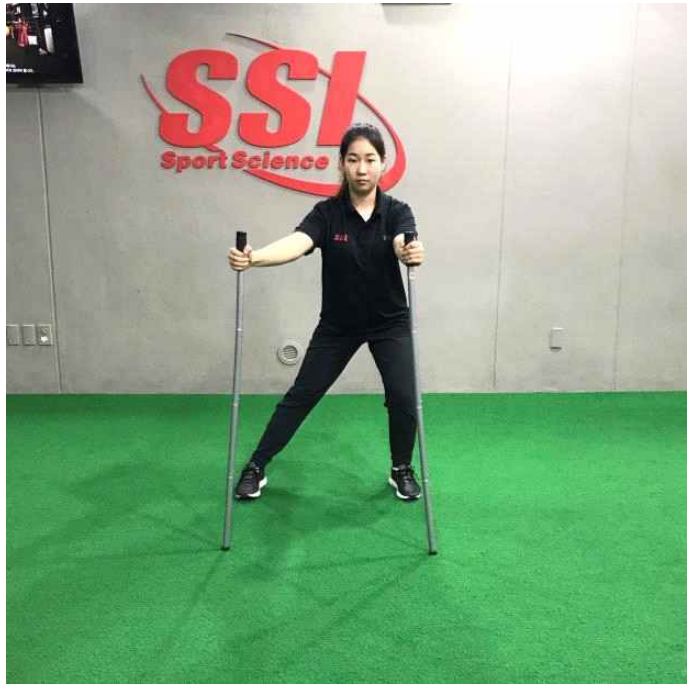
주의사항

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

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

내전근 이완 운동



운동방법

- 어깨보다 발폭을 넓게 잡아 서있는 자세를 취합니다.
- 천천히 오른발에서 왼발로 체중을 옆으로 옮기며 허벅지 안쪽을 스트레칭 합니다.
- 이와 반대쪽 발로 체중을 이동 후 스트레칭 하고 되돌아 옵니다

주의사항

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

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 유연성 향상운동

양손 번갈아 일어나고 앉기 운동

운동방법

- 편안한 자세로 앉고 지팡이를 짚은 쪽 발을 앞에 놓는다.
- 무릎의 부하를 줄일 수 있도록 허리를 살짝 숙여주고 그 다음 일어난다.
- 다시 천천히 되돌아 앉는다.

주의사항

- 앉을 때에 빠르게 앉지 말고 천천히 의자에 앉도록 한다

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 근력 향상운동

1step 보행운동

운동방법

- 지팡이를 짚고 바르게 선다.
- 지팡이를 먼저 내딛고 발 하나가 들어갈 정도의 간격을 만든다.
- 지팡이를 내딛은 반대발을 먼저 딛은 후 나머지 발이 따라온다.
- 5회 걸음 반복 3세트 진행

주의사항

- 보행 시 본인 발이 하나 들어갈 정도로 양발 사이의 간격을 유지하도록 하고 순서가 뒤바뀌지 않도록 생각하면서 걸어야 한다.

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 보행 운동

한손 및 양손 보행운동

운동방법

- 지팡이를 짚고 바르게 선다.
- 지팡이를 먼저 내딛고 발 하나가 들어갈 정도의 간격을 만든다.
- 지팡이를 내딛은 반대발을 먼저 딛은 후 나머지 발이 따라온다.
- 10회 걸음 반복 3세트 진행

주의사항

- 보행 시 본인 발이 하나 들어갈 정도로 양발 사이의 간격을 유지하도록 하고 순서가 뒤바뀌지 않도록 생각하면서 걸어야 한다

운동효과

- 신체기능강화 운동프로그램 : 보행 운동