

‘슬기로운 집콕운동’ 내용 요약

운동 소개



코로나19로 인해 체력 저하, 면역력 약화가 우려되는 상황입니다.
건강관리를 위해 집에서 장애인과 비장애인 모두가
손쉽게 따라 할 수 있는 운동을 소개합니다.

목 스트레칭, 어깨 스트레칭, 몸통 스트레칭,
어깨 운동, 몸통 운동, 다리 운동으로 구성되어 있는 코스입니다.

운동전 몸 풀기로! 일상생활에서도 활용 가능한 스트레칭부터 시작합니다.

목 스트레칭



정면을 보고 바로 앉아 허리는 곧게 편 상태를 유지합니다.
목을 천천히 앞, 뒤, 좌, 우로 구부리고,
좌우회전과 원을 그려봅니다.
각각 2회씩 반복합니다.

※ 동작을 실시하는 동안에는 몸통이 흔들리지 않도록 해야 합니다.

어깨 스트레칭



두 팔은 어깨 높이만큼 앞으로 들어 올려 양손 각지를 끼고,

손바닥이 정면을 보게 합니다.



목을 천천히 가슴 앞으로 구부리고,
등은 둥글게 말아 팔을 내밀어 줍니다.
※ 두 팔을 앞으로 길게 내밀어 준다고 생각하며 자세를 유지합니다.



목을 천천히 들어 올려 정면을 바라보고,
등을 펴면서 각지 긴 두 팔은 천장을 향해 길게 들어 올립니다.

※ 팔꿈치는 곧게 펴서 팽팽하게 유지할 수 있도록 하며
두 팔이 길어지는 느낌을 계속해서 유지해 줍니다.

10초간 유지하고, 제자리로 돌아옵니다.
반복하여 2회에서 6회까지 실시합니다.

몸통 스트레칭

몸통 스트레칭, 첫 번째 동작입니다.



왼손은 왼쪽 휠체어 손잡이를 잡고,
오른손은 옆으로 들어 올려 귀 옆에 위치시킵니다.



왼쪽 방향으로 몸통을 옆으로 구부려 줍니다.
잠시 유지한 후 되돌아옵니다.
반대쪽도 같게 실시합니다.

몸통 스트레칭, 두 번째 동작입니다.



왼손은 왼쪽 휠체어 손잡이를 잡고,
오른손으로는 왼쪽 무릎을 가볍게 지지해 줍니다.
허리는 곧게 편 상태를 유지하고, 왼쪽 방향으로 몸통을 천천히 회전시켜 줍니다.

5초에서 10초 간 자세를 유지한 후, 천천히 되돌아옵니다. 반대쪽도 같게 실시합니다.

※ 어깨 앞쪽이나 목이 과도하게 움직이지 않게 하고, 몸통 자체의 회전을 충분히 할 수 있도록 노력해야 합니다.

어깨 운동

첫 번째로 진행해볼 어깨 운동은 어깨T동작입니다.



허리는 곧게 세워 바로 앞섭니다. 한 손으로는 휠체어 손잡이를 잡아 지지하고,
 운동을 실시할 팔은 어깨높이 만큼 앞으로 들어 올립니다.
 어깨 높이에서 바깥쪽으로 천천히 벌려줍니다.
 몸통과 평행해질 때까지 팔을 버려주고,
 날개 뼈를 등 쪽으로 조여 주는 느낌을 유지했다가 천천히 되돌아옵니다.

※ 동작을 실시하는 동안, 허리는 과도하게 움직이지 않게 복부에 긴장감을 유지하고,
 몸통을 올바르게 유지한 상태로 할 수 있는 만큼만 실시합니다.

두 번째 동작은 어깨 Y동작입니다.



허리는 곧게 세워 바로 앞섭니다. 한 손으로는 휠체어 손잡이를 잡아 지지하고,
 운동을 실시할 팔은 배꼽 높이에 위치시켜줍니다.
 바깥쪽 대각선 방향으로 천천히 들어 올립니다.

겨드랑이와 날개 뼈에 긴장감을 느끼며 유지했다가 천천히 되돌아옵니다.

※ 팔을 들어 올리는 동안 복부의 긴장감을 유지해야 하고,
 어깨는 과하게 으쓱이지 않도록 주의해야 합니다.

10회 반복합니다.

세 번째는 어깨 W동작입니다.



바로 앉아 허리는 곧게 편 상태를 유지하고,
운동을 실시할 팔은 손바닥이 정면을 보게 하여 귀 옆으로 완전히 들어 올립니다.
팔꿈치가 옆구리를 누르는 듯한 느낌으로 천천히 팔꿈치를 내려 당겨줍니다.
겨드랑이와 날개 뼈에 긴장감을 느끼며 유지했다가 천천히 되돌아옵니다.

※ 동작을 실시하는 동안 어깨 앞쪽이 과도하게 내밀어지지 않도록 하고,
가능한 만큼만 실시합니다.

10회 반복합니다.

몸통 운동



바로 앉아 허리는 곧게 편 상태를 유지합니다.
손바닥은 바닥을 향하게 하여 두 팔을 어깨 높이만큼 앞으로 들어 올립니다.

막대를 이용하는 방법도 있습니다.

막대를 잡고 두 팔을 나란히 하여 가슴 앞쪽에 위치시켜 줍니다.

두 팔은 앞으로 들어 올린 상태를 유지하고,
왼쪽 엉덩이 방향으로 몸통을 회전시켜 줍니다.

두 팔과 목, 시선은 자연스럽게 몸통이 회전하는 방향을 따라 이동하며
두 팔의 간격은 그대로 유지해야 합니다.

잠시 유지하여 양 옆구리에 긴장감을 느끼고, 되돌아옵니다.

※ 몸통이 회전하는 동안 골반은 정면을 바라보는 상태를 유지해야 하고,
두 다리는 벌어지지 않게 합니다.

좌우 실시하며 10회 반복합니다.

다리 운동



바로 앉아 허리는 곧게 편 상태를 유지합니다.

양 팔로 휠체어손잡이를 가볍게 지지하고,
오른쪽 다리를 천천히 가슴방향으로 가능한 만큼 들어 올려줍니다.

발목은 정강이 방향으로 당긴 상태를 유지하고, 다리를 들어 올려
복부와 골반, 허벅지 앞쪽에 긴장감을 느끼며 잠시 유지 합니다.

※ 이 때 허리가 뒤로 밀리지 않게 최대한 곧게 유지하여 진행할 수 있도록 합니다.
3회 반복합니다.

동작을 실시한 후 팔로 다리를 보조하여 더 가슴 쪽과 가깝게 지긋이 당겨줍니다.
10초간 유지합니다.

운동을 마무리 합니다.

무엇보다 중요한 것은 본인에게 맞는 운동을 꾸준히 지속적으로 하셔야 합니다.
운동은 체력 강화뿐만 아니라 면역력을 증대시키고, 무엇보다 기분을 좋게 합니다.