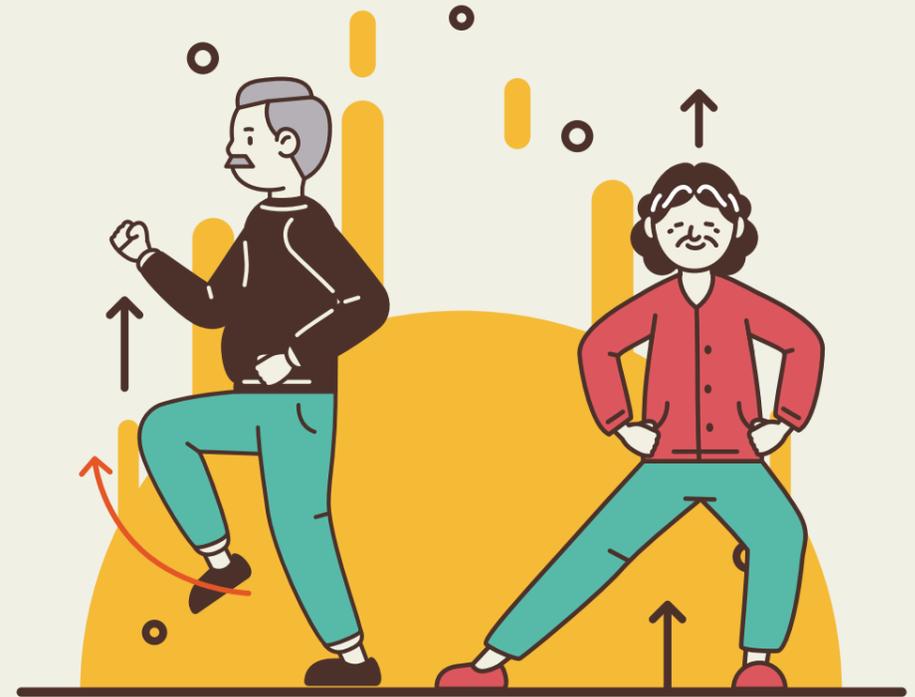


# 건강체육팀과 함께하는 건강지킴이+



## 관장스님 인사 말씀



판교노인종합복지관회원 여러분 안녕하십니까.

2021년 새해가 밝아立春之節(입춘지절)입니다. 신년은 언제나 선물과 같습니다. 새로 받은 선물의 포장지를 뜯을 때처럼 기쁨과 설렘, 기대와 불안이 한자리에서 꽃피니다. 한 해를 돌아 다시 또 우리 앞에 주어진 한 해, 희망과 행운만이 여러분과 함께 하시기를 바랍니다.

2020년 한 해는 코로나19로 인하여 평범했던 일상들의 많은 변화가 있었습니다. 2021년 판교노인종합복지관은 언택트(Untact) 시대에 발맞춰 어르신들이 누구나 쉽게 건강을 유지 증진 할 수 있도록 다양한 건강복지 프로그램 개발에 힘써 왔습니다.

우리 판교노인종합복지관에서는 건강체육팀 직원들이 합심하여 어르신들의 건강복지 향상을 위해 제1호 건강지킴이 플러스 책자를 제작하였습니다.

心身淸淨(심신청정)으로 변화된 일상 속에서도 즐겁게 자가 건강관리에 힘쓰실 수 있도록 유익한 운동 프로그램 내용으로 구성하여 준비하였으니 아무쪼록 건강 유지 관리에 도움이 되시길 바랍니다.

2021년 모든 가정에 건강과 평안을 바라며 더 행복한 날들이 이어지기를 축원합니다.

판교노인종합복지관장 **일운** 합장

# 목차

1. 관장스님 인사말씀	2
2. 홈트레이닝 - 부위별 운동 방법 알아보기	5
• 스트레칭	6
• 상체 운동	12
• 하체 운동	20
• 코어 운동	26
3. 하루 10분 건강지킴이 1-13주차 모아보기	32
4. 한마디 소감	34

자신을 이루는 것을 가장 중요하게 여기어  
 항상 스스로 배우기에 힘써라.  
 자신을 이롭게 한 후에 다른 사람을 가르치며  
 싫증내지 않으면 지혜로운 사람이다.

### 법구경 中 애신품 2장

#### 애신품 (愛身品)

##### - 자신을 사랑하는 참된 방법

애신품은, 학문을 권하는 까닭은 끝내는 자신을 유익하게  
 하며 죄를 없애고 복을 일으키기 위한 것임을 밝힌 것이다.

# 홈트레이닝

## 부위 별 운동 방법 알아보기

‘홈 트레이닝’은 집 안에서 맨몸 또는 간단한 기구를 사용하여 진행하는 근력 운동입니다. 운동을 진행할 때는 정확한 운동법과 자세로 운동을 진행하는 것이 매우 중요합니다. 정확한 방법으로 운동을 진행하는 것은 운동 효과를 높여줄 것이고, 매일 꾸준히 운동하는 것은 근력 감소를 막아 체력 향상에 도움이 될 것입니다.

지금부터 집에서 쉽게 할 수 있는 운동을 통해 하루를 활기차게 시작해 보시는 것이 어떨까요?



- 운동 진행시 대부분의 운동은 근육이 수축할 때 호흡을 내쉬고 근육이 이완할 때 마시는 것이 대 체적인 호흡법입니다.
- 각각의 운동은 10~15개 3세트 정도를 반복하는 것이 운동 효과에 좋은 영향을 미칠 것입니다.
- 천천히 한 단계씩 따라 하면서 근육이 운동이 되고 있는지 느끼면서 진행해 보세요.

## 스트레칭

운동 전, 후에 진행하는 스트레칭은 매우 중요합니다. **운동 전 스트레칭**은 굳어있던 근육에 유연성을 길러주고 몸을 예열시켜 부상을 예방하여 운동을 효율적으로 할 수 있게 도와줍니다.

**운동 후 스트레칭**은 운동 중에 생긴 젖산이라는 피로 물질을 해소시켜서 빠른 회복에 도움을 주고 근육의 피로도를 낮춰주는 방법이라고 할 수 있습니다.

또한 **일상 속 스트레칭**은 장소에 구애받지 않아 어디서든 가능하며, 혈액순환에 도움을 주고 신체의 균형을 바로잡아주기 때문에 운동 전, 후에는 물론 일상생활 중에 틈틈이 진행해 주면 건강하고 활기찬 일상을 만들어 줄 수 있을 것입니다.

## 목 돌리기

근육을 풀어줄 수 있는 간단한 스트레칭 중 한 동작으로 목 주변의 근육이 이완되고 있는지 집중하여 돌려주는 것이 중요합니다.

### 운동 방법

1. 머리로 동그라미를 그리며 움직여줍니다.
2. 속도는 빠르지 않게 천천히 돌려줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 가동 범위가 작다고 무리하여 크게 움직이면 부상 위험이 있으니 무리하지 않고 점차적으로 늘려가는 것이 좋습니다.



## 승모근 스트레칭

목과 허리에 안 좋은 자세를 유지하면 승모근에 과도한 긴장을 주게 되어 뭉치는 현상이 나타나게 되므로 자주 스트레칭하는 것이 좋습니다.

### 운동 방법

1. 허리를 곧게 펴고 한 손으로 머리를 감싸 잡아줍니다.
2. 숨을 내쉬면서 천천히 목을 양옆과 대각선으로 지그시 눌러 유지하여 근육을 늘려줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 목을 지나치게 당기지 않도록 주의하세요.



## 겨드랑이 림프 마사지

림프절은 겨드랑이뿐만 아니라 사타구니, 목구멍 등 신체 부위에도 많이 있으니 참고하시어 마사지해 주시면 됩니다.

### 운동 방법

1. 한쪽 팔을 머리 위로 들어 올립니다.
2. 주먹을 쥐고 겨드랑이의 움푹한 부분을 가볍게 두들겨줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 주먹이 아닌 공과 같은 다른 도구를 이용하여 두드려주어도 좋으나 강도를 강하게, 세게 두드리는 것은 오히려 림프절을 상하게 할 수 있으니 가볍게 두드려 주는 것이 좋습니다.



### 아기 자세

아기 자세는 요가 수련 중간에 쉬어주는 휴식 동작으로 몸과 마음의 긴장을 풀어주며 원활한 혈액 순환에 도움을 주는 동작입니다.

#### 운동 방법

1. 무릎을 대고 엎드린 상태에서 손바닥을 위로 향하게 합니다.
2. 엎드려 자세를 유지하고 천천히 호흡한 후 몸을 둥글게 말아 올리면서 원위치로 돌아옵니다.

※ 어깨에 통증이 있어 팔을 앞으로 뻗지 못하는 경우에는 수건이나 베개 등을 이마에 두고 팔은 편하게 두어 몸에 긴장을 풀며 천천히 호흡해야 합니다.



### 엎드려 상체 들어올리기

척추 근육 강화 및 허리 통증 감소와 소화불량, 스트레스 피로 해소 등에 효과가 있는 스트레칭입니다.

#### 운동 방법

1. 엎드린 상태에서 팔꿈치를 구부려 가슴 옆에 댑니다.
2. 머리부터 시작해서 상체가 세워질 수 있도록 하며 어깨에 힘을 빼고 양손으로 바닥을 밀어내듯이 서서히 들어 올립니다.

※ 무리하여 허리가 지나치게 꺾이지 않게, 반동을 이용하지 않고 천천히 들어 올려주시고, 다리가 바닥에서 떨어지지 않게 주의해 주세요.



### 허리 비틀기 1

탄력 있고 건강한 허리를 만드는 동작으로 어깨와 허리를 비틀어 주어 복부를 자극하며 혈액순환에도 도움을 줍니다.

#### 운동 방법

1. 바닥에 양쪽 다리를 쭉 펴고 앉습니다.
2. 왼쪽 다리를 세워서 오른쪽 다리와 교차 되도록 위치하고, 오른팔로 왼쪽 무릎을 눌러줍니다.
3. 상체를 곧게 펴고 어깨와 가슴도 함께 펴주며 지그시 비틀어 주세요.
4. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 호흡을 뱉으며 시선은 뒤를 향하고 손은 바닥에 두고 무릎을 지그시 눌러주어야 합니다. 허리를 과하게 비틀어 무리가 가지 않도록 주의합니다.



### 허리 비틀기 2

유연성을 높여주는 스트레칭 동작으로 안쪽 허벅지와 뭉친 어깨를 자극해 혈액순환에 도움을 줍니다. 허벅지 안쪽 부분 근육과 어깨가 같이 스트레칭 되도록 하면 좋습니다.

#### 운동 방법

1. 양발은 어깨너비보다 넓게 벌리고 양손을 대퇴부에 올립니다.
2. 상체를 한쪽으로 비틀어 숙이면서 대퇴부를 밀듯이 한쪽 어깨를 아래쪽으로 눌러 비틀어줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.



## 고관절 스트레칭

상체와 하체를 연결하는 고관절 근육을 스트레칭 시켜줄 수 있는 동작입니다.

### 운동 방법

1. 상체를 바르게 세우고 앞다리 무릎이 직각이 되도록 자세를 잡아줍니다.
2. 뒷다리는 일자를 유지하여 앞다리로 무게중심을 이동시킵니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 허리가 구부러지지 않도록 신경 쓰며 골반이 돌아가지 않게 주의합니다.



## 이상근 스트레칭

이상근 증후군에 좋은 스트레칭으로 근육이 많이 뭉치게 되면 둔부 통증 또는 다리 저림, 당김 증상이 나타날 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 바르게 누워 한쪽 다리를 구부린 뒤 반대쪽 허벅지 위에 4자가 만들어지도록 걸쳐 올려 자세를 잡아줍니다.
2. 세워놓은 다리의 무릎 또는 오금을 양손으로 잡고 가슴 쪽으로 당겨주며 엉덩이 아래쪽 근육을 늘려줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 허리 디스크가 있다면 운동을 하지 않는 것이 좋습니다.



## 트라이앵글

고관절 스트레칭을 위한 동작으로 무릎과 발을 잘 포개어 삼각형을 잘 만들어 준 상태로 운동해야 효과적인 스트레칭이 될 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 허리가 굽혀지지 않도록 상체는 바르게 세워주시고 종아리를 일자가 되게 포개어 골반과 양 무릎이 삼각형이 되도록 합니다.
2. 상체를 숙여서 엉덩이 뒤쪽이 스트레칭 되도록 해줍니다.
3. 허리가 굽어지지 않게 바르게 세우고 손바닥을 바닥에 놓는데 자극이 약하다면 서서히 상체를 숙여줍니다.
4. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 유연성이 부족하여 자세가 되지 않는다면 아래에 위치한 발뒤꿈치를 골반 가까이로 끌어와서 운동해도 됩니다.



## 종아리 스트레칭

오래 앉아있는 시간이 길어 혈액순환이 원활하게 이뤄지지 않거나 염분이 많은 음식을 섭취하여 다리가 붓게 되었을 때 간단하게 종아리 붓기를 제거해 줄 수 있는 스트레칭입니다.

### 운동 방법

1. 다리를 앞뒤로 벌리고 서서 무게 중심을 앞다리로 이동합니다.
2. 뒷발의 발꿈치가 바닥에서 떨어지지 않도록 주의하고 종아리 근육이 스트레칭 됨을 느껴야 합니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 발목이 과도하게 꺾일 경우 오히려 발목 주변 인대, 근육 등이 늘어날 수 있으니 자신이 할 수 있는 가동 범위 안에서 무리하지 않고 움직여야 합니다.



## 상체 운동

상체운동은 상체의 자세 불균형을 바로잡아 올바른 자세로 만들어주는 데에 도움을 줍니다. 또한, 좋은 자세로 근력을 단련시켜서 근육량이 늘어나면 체지방을 효과적으로 연소시켜주어 군살 제거에도 도움을 줄 수 있습니다.

운동 개수를 늘리거나 덤벨과 같은 중량을 들고 진행하면 운동 강도를 높일 수 있으니 개인의 운동 능력에 맞게 운동하면서 개수나 중량을 조절하시고 근력 운동을 통해 균형 잡힌 상체를 만들어 보세요.



### 벽을 이용한 팔 들어올리기

#### 운동 방법

1. 몸을 벽에 붙였다가 한발 앞으로 나옵니다.
2. 양팔로 큰 원을 그린다는 느낌으로 돌려줍니다.  
차렷 → 앞으로 나란히 → 머리 위 만세 → 좌우로 나란히 → 차렷 자세 순으로 부드럽게 돌려줍니다.
3. 반대 방향도 동일하게 진행해 주세요.

※ 머리, 목, 어깨의 바른 정렬 운동으로 상체를 바른 자세로 유지하며 진행하는 것이 좋습니다.



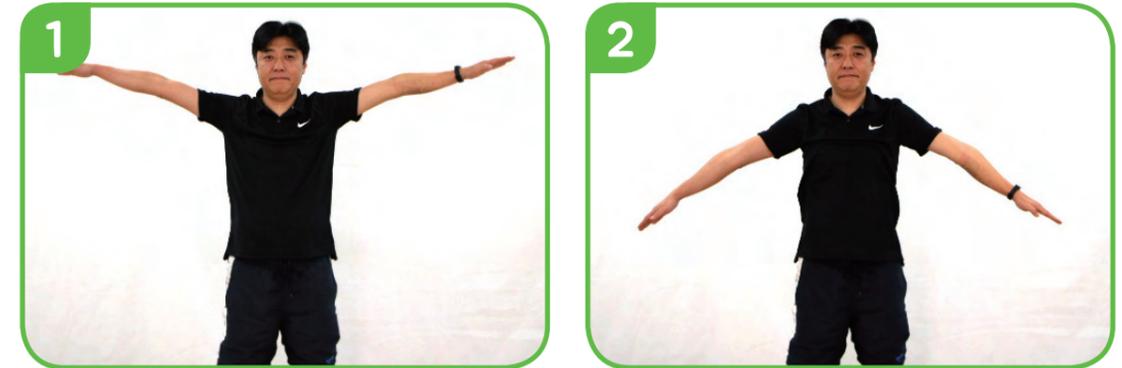
## 암 펄스

작은 범위를 반복적으로 움직이면서 삼각근뿐만 아니라 전체적인 팔 라인을 가꿔주는 운동입니다.

#### 운동 방법

1. 상체를 곧게 펴준 상태에서 팔을 양옆으로 벌려줍니다.
2. 팔을 어깨선을 기준으로 위아래 10cm 왕복으로 반복하여 움직여줍니다.

※ 승모근에 힘이 들어가지 않게 주의해 주세요.



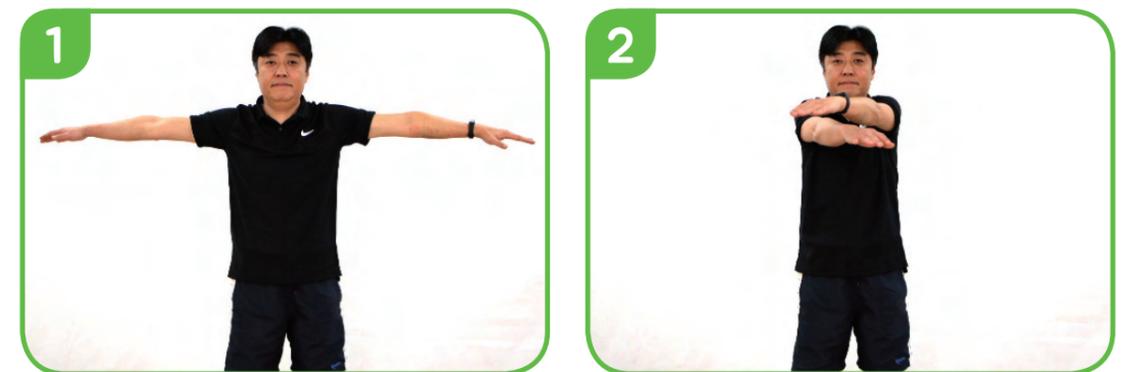
## 암 크로스

팔 전체 라인을 가꾸어주는 운동으로 시간을 목표로 두고 팔뚝에 자극이 올 때까지 앞뒤로 반복해서 움직이며 운동하시면 됩니다.

#### 운동 방법

1. 팔을 양옆으로 손바닥이 아래로 가게 벌려줍니다.
2. 팔을 옆에서 앞으로 교차하며 가져옵니다.

※ 승모근에 힘이 들어가지 않게 아래로 내려주시고 복부에 힘을 주어 고정해 주세요.



## 프런트 레이즈

전면 삼각근을 발달시키기 위한 운동입니다.

### 운동 방법

1. 어깨너비로 발을 벌리고 덤벨을 든 양손을 손등이 앞을 보게 하여 허벅지 앞에 위치합니다.
2. 팔꿈치는 살짝 구부려서 고정시키고 전면으로 어깨 높이까지 들어 올립니다.
3. 저항을 느끼며 천천히 내려줍니다.

※ 어깨에 통증이 발생할 경우 양손이 마주 보도록 잡고 운동하시면 됩니다.



## 사이드 래터럴 레이즈

측면 삼각근을 발달시키기 위한 운동입니다.

### 운동 방법

1. 어깨너비로 선 상태에서 덤벨을 들고 손바닥이 허벅지 옆에 위치하도록 합니다.
2. 팔꿈치를 살짝 구부려서 고정시키고 양손의 손등이 하늘을 향한 상태를 유지하며 어깨와 팔이 일자가 되는 높이까지 들어 올려줍니다.
3. 저항을 느끼며 천천히 내려줍니다.

※ 어깨 높이 이상으로 덤벨을 들어 올릴 경우 승모근의 개입이 많아지게 되므로 승모근을 최대한 내리고 어깨 높이 이상으로 올라가지 않도록 운동해야 합니다.



## 아놀드 프레스

아놀드 슈왈제네거가 고안해낸 삼각근 운동으로 전면 삼각근의 수축으로 시작하며 측면 삼각근 수축으로 동작이 마무리되는 운동으로 넓은 가동 범위로 어깨 전체를 운동할 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 허리를 곧게 펴고 덤벨과 같은 중량을 얼굴 앞에 손등이 앞으로 향하게 하여 들고 준비 자세를 잡아줍니다.
2. 손목을 몸 바깥쪽으로 회전시키며 머리 위로 올려줍니다.
3. 손목을 몸 안쪽으로 회전시키면서 얼굴 앞으로 내려 원위치 시켜주세요.

※ 덤벨이 몸 바깥쪽으로 나가게 되면 어깨 근육에 손상이 발생할 수 있으므로 팔목이 바닥과 수직인 상태를 유지합니다.



## 덤벨 컬

상완이두근을 강화시켜주는 운동으로 그립을 잡는 방향에 따라 쓰이는 근육이 달라지며 양팔을 동시에 운동하거나 한 팔씩 나누어 운동을 할 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 손바닥이 앞을 향한 상태로 골반 너비만큼 벌리고 준비 자세를 잡아줍니다.
2. 팔꿈치를 옆구리에 고정시키고 덤벨을 들어 올려주세요.
3. 근육의 저항을 느끼며 내려옵니다.

※ 팔꿈치는 옆구리에 고정시켜주고 덤벨이 몸 바깥쪽으로 벗어나지 않도록 해야 합니다.



## 엎드리기

대표적인 가슴운동인 엎드리기(팔굽혀펴기) 동작보다 쉽게 따라 할 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 벽에서 한 발자국 뒤로 물러서서 발은 골반 너비로 벌리고 벽에 팔을 기대어 섭니다.
2. 천천히 팔을 구부리며 호흡을 마시고 흉근을 이완시켜줍니다.
3. 다시 호흡을 내쉬면서 팔을 펴고 가슴 근육을 수축시켜줍니다.

※ 바닥이 미끄러워 발이 미끄러지지 않도록 주의하세요.



## 백 익스텐션

맨바닥에서 실시할 수 있는 운동으로 척추기립근을 강화시켜줄 수 있는 운동입니다. 운동 시 천천히 진행하는 것이 운동 효과를 높일 수 있는 방법입니다.

### 운동 방법

1. 엎드린 상태에서 양손을 어깨 옆에 두고 척추기립근 힘으로 상체를 바닥에서 띄워줍니다.
2. 상체가 올라온 상태에서 1~2초 정도 버티고 내려옵니다.

※ 허리 디스크나 척추관협착증 예방에 좋은 스트레칭이니 점차 가동 범위를 늘려가며 운동해 주세요. 그러나 통증이 있으시다면 즉시 운동을 중지해야 합니다.



## 렛 플 다운

턱걸이를 하기 어려운 분들에게 좋은 운동으로 등 근육을 발달시키는 데 효과적인 방법입니다.

### 운동 방법

1. 양손을 머리 위로 V자로 어깨보다 넓게 벌린 상태로 섭니다.
2. 가슴을 위쪽으로 들어주면서 양쪽 팔꿈치는 옆구리로 끌어내려 날개뼈를 모아준다는 느낌으로 운동합니다.

※ 동작 중 상체가 지나치게 뒤로 넘어가지 않도록 합니다.



## 트라이셉스 익스텐션

탄력 있는 팔을 만들 수 있는 운동으로 의자에 앉아서 운동하거나 일어서서 운동하는 것도 가능하고 서서 운동을 진행할 때는 상체가 흔들리지 않도록 주의해야 합니다.

### 운동 방법

1. 다리는 어깨너비로 벌리고 양손으로 덤벨을 잡아 준비합니다.
2. 머리 위로 들어 올려서 머리 측면에 팔꿈치를 고정시켜 주세요.
3. 팔꿈치를 구부리면서 천천히 덤벨을 머리 뒤로 내렸다가 팔꿈치를 펴면서 덤벨을 다시 들어 올려 원위치 시켜줍니다.

※ 팔꿈치가 양옆 또는 앞뒤로 움직이지 않고 위치가 고정되어 계속 유지되도록 신경 쓰는 것이 중요합니다.



## 플라이

가슴 안쪽 근육을 발달시켜 라인을 잡아주는 운동으로 집중하여 정확한 자세로 운동하는 것이 중요합니다.

### 운동 방법

1. 덤벨을 든 손을 가슴 근처에 두고 지면에 누워 양팔을 수직이 되도록 위치시켜줍니다.
2. 팔꿈치를 살짝 구부려준 상태로 어깨 관절만을 사용해 팔을 좌우 옆으로 흉근을 이완시켜주며 가슴과 평행이 될 때까지 내려줍니다.
3. 다시 팔을 모아주면서 가슴 근육을 모아 주는 동작을 반복합니다.

※ 팔꿈치의 각도가 너무 굽혀지지 않도록 하고 어깨에 무리 가지 않도록 주의하며 운동해 주세요.



## 체스트 오픈너

가슴 앞쪽 스트레칭과 등 상부를 강화할 수 있는 운동으로 구부정해진 어깨를 펴줄 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 가슴 앞으로 팔꿈치를 들어 올려 모아줍니다.
2. 손바닥을 펴준 상태에서 팔을 앞에서 옆으로 가슴을 열어주며 벌려줍니다.

※ 팔꿈치 높이는 아래로 떨어지지 않게, 어깨는 힘이 들어가서 올라가지 않게 주의하여 상체가 최대한 반동이 없는 자세로 운동을 진행해 주세요.



## 쉬는 시간!

### 1. 운동하는 데 나이 따지지 마라.

운동을 하기에 늦은 나이란 없다. 운동은 빨리 시작할수록 그만큼 더 좋다. 아마 이렇게 생각할 수도 있다. '난 너무 늙었어' 혹은 '난 할 수 없어' 라고 그러나 인생을 바꾸는 데 나이는 전혀 상관이 없다.

### 2. 운동에 동기 부여가 되는 것을 찾자.

#### ■ 함께 운동하는 친구

친구와 함께 운동하는 사람이 프로그램을 꾸준히 실천할 확률이 높아진다.

#### ■ 성취목표

예) 낮은 높이에 산을 정하여 정상 도전

#### ■ 성과에 대한 포상

어느 정도 성과를 보였을 때 자신에게 상을 준다

#### ■ 기록

매일 운동 일지를 기록한다(운동 시간, 종목, 무게, 횟수 등)

### 3. 운동이 근육 감소를 막는다.

나이가 들면서 경험하는 가장 두드러진 노쇠 현상이 제지방량(지방을 뺀 체중)과 근력 감소다. 근육의 이런 두 가지 기능이 궁극적으로 삶의 질을 결정한다. 근육 감소증보다 더 명백한 노화의 증거는 없다.

제지방량이 늘어날수록 더욱 늙어 보이며 몸매는 볼품 없어지고 건강에도 악영향을 미친다. 동시에 근육량이 줄기 때문에 더욱 허약해 보인다. 운동만이 근육을 줄어들지 않게 만들 수 있다.

### 4. 근력 운동이 근육과 뼈를 강화한다.

근력 운동만으로도 근육과 근력 손실을 예방하거나 되돌릴 수 있다. 근육량이 늘어나면 근력도 늘어난다. 근육량과 근력의 증가가 쇠약한 신체를 건강하게 되돌릴 수 있는 첫 번째 단계이다.

### 5. 유산소 운동과 근력 운동을 함께 한다.

당뇨병과 심장병, 고 콜레스테롤, 고혈압을 예방하거나 치료하기 위해서는 유산소 운동과 근력 운동을 병행해야 한다. 유산소 운동은 최고 혈압을 낮추는데 큰 효과가 있고, 유산소 운동과 근력 운동은 모두 최소 혈압을 낮추는 데 도움을 준다.



## 하체 운동

몸의 근육 비율을 보면 우리 몸의 근육 중 약 60~70%가 하체 근육인 것을 알 수 있습니다.

하체의 근육을 단련하면 혈류량을 증가시켜 당뇨병 위험을 감소시키고, 관절 주변 근력이 강화되어 관절 통증을 완화시켜줄 수 있습니다. 또한, 하체 근육은 에너지 저장소이기도 하면서 체내에 남은 열량이 쌓이는 것을 방지하는 역할을 하기 때문에 다이어트 후 요요현상을 방지하는 것에 도움을 줍니다.



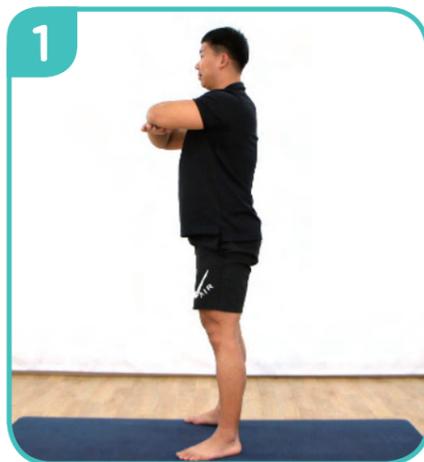
## 스쿼트

하체 운동 중 가장 기본이 되는 운동입니다. 맨몸으로 자세를 정확히 습득한 후 중량을 들고 진행하는 것이 좋고 허벅지의 큰 근육을 사용하여 운동하는 것이기 때문에 에너지 소모가 가장 많은 하체 운동이라고 할 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 다리를 어깨너비로 벌리고 서서 발을 11자 또는 V자로 위치해 줍니다.
2. 손은 교차하여 어깨 또는 가슴 앞에 놓거나 앞으로 뻗어주세요.
3. 엉덩이를 뒤로 빼면서 앉아주는데 이때, 허리가 굽어지지 않게 주의하며 무릎이 발끝을 넘어가지 않게 해야 합니다.
4. 무릎과 엉덩이의 위치가 같아질 때까지 깊게 앉아주고 앉은 자세에서 잠시 멈춘 후 제자리로 돌아올 때는 복부와 엉덩이 힘이 들어가는 것을 느끼며 일어나서 돌아오세요.

※ 스쿼트의 강도를 높이려면 본인에게 맞는 중량을 들고 진행해 주시면 됩니다.



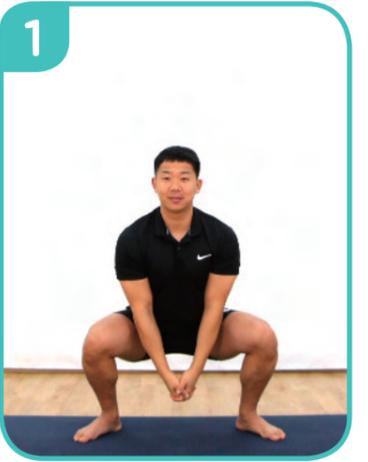
## 우드잡

장작을 때는 동작과 비슷하다고 해서 이름이 지어진 우드잡은 앉을 때엔 하체, 손을 위로 뻗어줄 땐 팔을 움직이고 코어 운동까지 가능한 전신운동이라고 볼 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 다리를 어깨너비보다 넓게 벌리고 섭니다.
2. 상체를 세운 자세를 유지하며 손을 아래로 내리고 앉습니다.
3. 스쿼트와 같이 엉덩이를 뒤로 빼는 느낌으로 앉았다 일어나는데 일어나는 동작에서 팔을 좌우로 번갈아가며 사선으로 뻗어 줍니다.

※ 상체가 곧게 펴져 있는 상태로 코어에 긴장은 준 상태로 운동을 진행해야 합니다.



## 레그 익스텐션

중량 없이 진행한다면 무릎 수술을 하신 분들도 허벅지 근육 강화를 위해 쉽게 따라 할 수 있는 운동입니다. 강도를 올리고 싶으신 분은 밴드를 이용하여 강도를 높여 운동하면 됩니다.

### 운동 방법

1. 의자에 앉아 발목을 몸 쪽으로 당기며 무릎이 펴질 수 있도록 다리를 앞으로 올려줍니다.
2. 허벅지에 힘이 들어가는 것을 느끼며 유지했다가 천천히 내려옵니다.



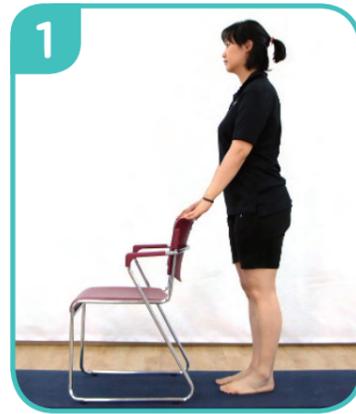
## 스탠딩 킥 백

서있는 자세로 엉덩이 근육을 강화시킬 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 중심을 잡을 수 있는 의자 또는 벽을 잡고 골반을 고정해 자리를 잡아 준비합니다.
2. 엉덩이 힘만을 이용해 다리를 뒤로 들어줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 골반이 흔들리지 않도록, 틀어지지 않도록 주의하여 운동해야 합니다. 많은 횟수를 반복하여 운동하는 것이 근육 강화에 도움이 될 것입니다.



## 킥 백

스탠딩 킥 백은 서서 운동을 진행한다면 이번 킥 백은 바닥에 엎드려서 발을 뒤로 뻗으며 진행하는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 무릎을 골반 너비의 간격을 둔 상태로 엎드려줍니다.
2. 엉덩이에 긴장을 유지하며 한쪽 다리를 들어 호흡을 마시면서 가슴 쪽으로 당겼다가 내쉬면서 뒤로 쭉 뻗어줍니다.
3. 다리를 뒤로 찰 때 너무 위로 세게 뻗어주게 되면 허리에 무리가 갈 수 있으니 몸통과 다리가 수평이 되는 높이까지만 뻗어 차주세요.
4. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 배를 심하게 내밀게 되면 허리에 무리가 가고 운동이 제대로 될 수 없습니다. 머리부터 꼬리뼈까지 일자가 되도록 집중해야 합니다.



## 브릿지

엉덩이 근력 강화와 허리 통증 완화, 자세 교정 등에도 효과가 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양발은 주먹 두 개 정도의 간격으로 벌려주고 발뒤꿈치와 엉덩이는 한 뼘 정도의 간격을 둔 상태로 지면에 눕습니다.
2. 누운 상태에서 양팔은 펴고 손바닥은 바닥에 닿습니다.
3. 호흡을 내쉬면서 골반을 위로 들어 올려주세요. 올린 자세로 엉덩이에 긴장감을 느끼면서 1~2 초간 정지 자세를 유지합니다.
4. 호흡을 들이마시면서 골반을 바닥에 내려주는 동작을 반복합니다.

※ 다리 힘이 아니라 엉덩이 힘으로 올린다는 느낌으로 운동하는 것이 좋습니다.



## 브릿지 크램셀

‘브릿지’ 운동과 비슷한 방법으로 진행합니다.

### 운동 방법

1. 지면에 누워서 무릎을 세우고 발꿈치를 붙입니다.
2. 엉덩이 힘으로 골반을 들어 올려주면 되는데, 올려줄 때 무릎을 벌리는 동작을 동시에 해줍니다.
3. 골반이 내려올 때 무릎을 모아주며 내려옵니다.



## 사이드 레그레이즈

엉덩이 근육부터 허벅지 바깥 살까지의 근육을 다져줄 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 옆으로 누워서 한 손은 머리를, 한 손은 몸통 앞에 두고 밑에 있는 다리는 살짝 구부려 놓아 중심을 잡아줍니다.
2. 올리는 다리를 펴고 엉덩이 힘으로 올려주는데 다리를 올린 상태로 유지했다가 천천히 내려줍니다.
3. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 각도는 처음부터 무리하여 올리지 마시고 가동 범위를 작게 진행하였다가 점차적으로 범위를 늘려 45도 정도까지만 올렸다가 내려주는 것이 좋습니다. 복부와 하체는 긴장 상태를 유지해 주세요.



## 레그레이즈

고관절의 가동 범위를 늘려주고 허벅지 내전근 스트레칭과 근육 강화를 동시에 할 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 복근에 힘을 주고 양손은 바닥에 대고 반듯하게 눕습니다.
2. 발끝을 모아 다리를 위로 들어 올리고 다리와 몸이 직각이 되도록 유지합니다.
3. 상체 움직임 없이 천천히 다리를 양옆 V자로 벌렸다가 오므려줍니다.

※ 다리를 과하게 벌리게 되면 고관절에 통증을 유발할 수 있으니 주의해 주세요.



## 카프 레이즈

가장 기본이 되는 종아리 운동으로 뒤꿈치를 들어 체중을 올렸다 내리는 간단한 방법으로 종아리 근육을 발달시킬 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

종아리 근육을 키우는 운동으로 바닥이나 스텝박스, 계단 등 올라설 수 있는 물체 위에 양발을 1/3 정도 딛고 서서 강도를 높여 운동을 진행하는 것도 가능합니다.

1. 몸이 흔들리지 않게 의자 또는 벽 등을 이용해 중심을 잡고 바르게 서서 준비합니다.
2. 서 있는 자세를 유지하며 발꿈치를 들어 올렸다 내렸다를 반복합니다.

※ 양발 종아리 근육의 크기가 달라서 한쪽 다리의 종아리 근육이 부족하다면 한발씩 진행하셔도 됩니다.



## 코어 운동

코어란 등, 허리, 흉부, 복부를 지탱하는 몸통의 중심부를 뜻합니다.

코어를 강화해 주면 올바른 자세 유지와 등, 허리 부위 근육의 긴장을 감소시켜 요통을 예방하고 개선할 수 있습니다. 또한, 등을 퍼줌으로써 가슴과 어깨를 움츠리지 않게 되어 숨을 편히 쉬는데 많은 도움을 줍니다. 장시간 자세 불균형은 허리, 무릎, 발목 관절에 좋지 않은 영향을 미치기 때문에 코어를 강화하는 것은 허리의 안정을 유지하고 자세를 개선하는 데에 도움을 주게 되며, 부상 위험이 현저히 감소하게 됩니다.



## 플루터 킥

복근 전체의 근력을 길러주는 운동으로 지면에 앉거나 누워서 진행하는 것도 가능합니다.

### 운동 방법

1. 의자에 걸터앉아 상체를 받쳐줄 수 있도록 손을 위치한 뒤 양발을 지면에서 띄우고 복부에 힘이 들어간 상태를 유지하며 위아래로 번갈아 교차하며 차줍니다.
2. 바닥에 누워서 운동할 때는 손의 위치를 엉덩이 밑에 두고 진행해 주세요.

※ 운동을 진행하실 때 허리로 들어 올리게 되면 허리에 부담을 주어 부상 위험이 있을 수 있으므로 꼭 복부의 힘으로 운동해 주세요.



## 시트드 니업

복근 강화 운동의 대표적인 방법이며 다른 운동들처럼 복직근 상, 중, 하를 나누어 운동하지 않고 복부 전체에 자극을 줄 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

#### [양발]

1. 의자에 앉아 몸을 뒤로 살짝 기대고 양손은 엉덩이 뒤에 뒹니다.
2. 호흡을 내쉬며 복근을 맡아서 무릎을 가슴 앞으로 당겨주고 호흡을 마시면서 다리를 내려줍니다.



#### [한발]

양발을 올려주는 운동이 조금 버거워 진행하기 힘들다면 같은 방법으로 한 발씩 올려주어 운동하면 됩니다.



#### [지면]

의자에 앉아서 운동을 진행해도 되지만, 의자가 준비되어 있지 않은 상황이라면 바닥에 앉아 운동하는 것을 추천합니다.



## 크런치

복부 중 상복근을 강화하는 운동으로 복근 운동이라고 하면 가장 먼저 생각날 만큼 기본적인 운동에 속한다고 할 수 있습니다.

### 운동 방법

1. 무릎을 세우고 허리가 뜨지 않도록 누워 자세를 잡아주세요.
2. 양손은 허벅지 위에 위치하고 복부에 긴장감을 준 상태로 준비합니다.
3. 복부의 힘으로 상체를 들어 올리면 됩니다.

※ 윗몸일으키기와 다르게 허리 부분이 바닥에서 떨어지지 않아야 합니다. 가동 범위가 많이 나오지 않는다고 해서 머리만 올리면 경추에 무리가 갈 수 있으므로 적은 범위에서도 최대한 버티며 내려오도록 운동하시어 복근에 자극을 주세요.



## 바이시클 크런치

식스팩으로 불리는 복직근, 측면의 외복사근, 둔근을 강화시키고, 중심 복근을 공략할 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

자전거를 타고 페달을 밟아 움직이듯이 누워서 다리를 움직이는 운동입니다.

1. 바르게 누워 손은 엉덩이 아래에 두어 준비합니다.
2. 복부에 힘이 들어가는 것을 느끼며 다리를 자전거 타듯이 무릎을 번갈아 당겨주며 움직여주세요.

※ 이 동작으로 운동을 수행하기 힘든 경우 등 뒤를 받쳐줄 수 있는 쿠션을 등에 대고 실행하면 조금 더 수월하게 운동할 수 있습니다.



## 다리 올려 버티기

다리를 올려 버티는 운동으로 다리의 가동 범위에 따라 힘이 들어가는 것이 달라집니다.

### 운동 방법

1. 양팔을 펴고 손은 엉덩이 아래에 두어 바르게 누운 준비 자세를 만들어 주세요.
2. 복부에 힘을 준 상태로 서서히 양발을 45도만큼 올려 버티줍니다.

※ 버티는 시간은 점차적으로 늘려 복부 근력을 강화시켜주는 것이 좋습니다.



## 사이드 밴드

복부 중 외복사근을 강화시켜주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 골반 너비로 다리를 벌리고 서서 덤벨과 같은 중량을 한 손에 들고 반대쪽 한 손은 머리 뒤에 둡니다.
2. 머리 뒤에 올린 팔꿈치를 바닥으로 내린다는 느낌으로 상체를 기울여주세요. 이때 호흡을 내쉬면서 옆구리가 스트레칭 되는 것을 느끼면서 진행합니다.
3. 호흡을 마시면서 시작 자세로 돌아가고 이 동작을 반복합니다.
4. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.



## 버그 도그

코어근육뿐만 아니라 모든 근육을 활성화시키며 특히 허리 건강에 좋은 자세입니다.

### 운동 방법

1. 사진과 같이 테이블 포즈를 만들어주세요. 목부터 꼬리뼈까지의 라인이 일자가 되도록 해야 합니다.
2. 허리가 과도하게 말리거나 내려가지 않도록 주의하며 교차되는 팔과 다리를 천천히 들어줍니다.
3. 호흡을 내쉬면서 천천히 팔, 다리를 들어줬다가 마시면서 제자리로 돌아옵니다.
4. 반대쪽도 동일하게 진행해 주세요.

※ 팔과 다리를 동시에 들어주는 것이 버거운 분들은 팔만 움직여 운동하거나 다리만 움직여서 운동해 주어도 좋습니다.



## 운동할 때 필요한 소도구 모아보기

소도구는 운동을 진행할 때 동작의 변형을 보다 자연스럽게 도와주어 움직임에 있어서 잘못된 자세를 잡아주고, 어려운 동작은 쉽게, 쉬운 동작은 더 정확하고 강한 강도로 운동할 수 있게 도와줍니다. 특히 덤벨, 케틀벨, 밴드, 씨클링은 근력운동을 진행할 때 사용하면 근력 향상에 도움을 주고 짐볼, 폼롤러, 요가 매트, 마사지 볼은 근막을 이완시켜 뻣뻣하게 뭉친 근육을 유연하게 풀어주는 데에 도움을 줍니다.



## 하루 10분 건강지킴이 1~13주차 모아보기

‘하루 10분 건강지킴이’ 는 2020년 하반기에 기관 홈페이지와 유튜브를 통해 게시되었던 콘텐츠입니다. 각각 주 차수에 맞는 QR코드를 함께 첨부해드리니 건강지킴이 영상을 만나 보고 싶으신 분들은 스마트폰 카메라로 인식해서 접속하거나 유튜브에 ‘판교노인종합복지관’ 을 검색해서 들어가시면 됩니다.



### 1주차

목 돌리기, 승모근 스트레칭, 스쿼트, 크런치



### 2주차

아놀드 프레스, 시티드 니업 (한발), (양발), 플루터 킥, 카프레이즈



### 3주차

덤벨 컬, 트라이셉스 익스텐션, 사이드 밴드, 브릿지



### 4주차

사이드 래터럴 레이즈, 프론트 레이즈, 백 익스텐션, 킥 백



### 5주차

월 푸시업, 플라이, 사이드 레그 레이즈



### 6주차

겨드랑이 림프 마사지, 양발 벌려 무릎 밀어내기, 다리 올려 버티기



### 7주차

고관절 스트레칭, 허리 비틀기, 시티드 니업(지면)



### 8주차

벽을 이용한 팔 들어올리기, 옆드려 상체 들어올리기, 몸통 전면, 측면 척추 회전 수축운동



### 9주차

바이시클 크런치, 브릿지 크램셀, 레그 레이즈



### 10주차

암 크로스, 암 펄스, 체스트 오프너



### 11주차

트라이앵글, 이상근 스트레칭, 버그 도그



### 12주차

스탠딩 렛풀다운, 우드칩, 킥 백



### 13주차

무릎 바닥으로 내리기, 레그 익스텐션, 종아리 스트레칭

이를 비롯하여 다양한 내용의 콘텐츠가 ‘판교노인종합복지관’ 유튜브 계정에 게시되어 있고 앞으로도 게시될 예정이오니 복지관 유튜브 계정에 들어오셔서 다양한 소식을 접해 보시는 건 어떨까요?

## 한마디 소감



### 부장 이순호

판교노인종합복지관에서는 어르신들이 다시 웃으면서 행복한 일상으로 되돌아갈 수 있도록 건강지킴이 책자를 제작하였습니다. 소소한 일상에서 몸도 튼튼, 마음도 튼튼히 챙기시기 바랍니다.

판교노인종합복지관 어르신 파이팅!!

### 사회체육사 박성섭

건강을 지키는 것은 엘리베이터가 아니라 계단입니다. 한 계단 한 계단씩

### 사회체육사 진 범

우유를 마시는 사람보다 우유를 배달하는 사람이 더 건강하다. -영국 속담-

어르신들 일상생활 속에서 운동을 찾아보세요.~^^

### 사회체육사 정진주

'건강지킴이'가 어르신들의 즐겁고 건강한 일상을 만들어 가는 데에 도움이 될 수 있으면 좋겠습니다!

### 과장 양은혜

어르신들의 건강을 책임질 수 있도록 노력하겠습니다. 건강하세요.^^

### 대리 이동재

판교노인종합복지관에서는 모두가 어려운 '코로나 19' 시국에도 어르신들이 집에서 쉽게 할 수 있는 맞춤형 운동 방법을 준비하였습니다. 「건강지킴이」를 통해 질병을 예방하고 신체를 단련하는 시간을 가져보세요^^

### 사회체육사 박현정

마음의 건강도 몸의 건강으로부터 시작됩니다. 코로나19라는 힘든 상황 속에서도 몸과 마음의 건강 두 마리 토끼를 잡으셨으면 좋겠습니다~!

### 사회복지사 최윤아

건강한 노년의 시작, 하루 10분 운동에 투자해보시는 건 어떠실까요?

어르신들의 행복한 노년, 가치로운 삶을 위해 항상 저희 건강체육팀이 함께 하겠습니다.

## 다양한 매체로 복지관 소식을 확인하고 소통할 수 있습니다.



홈페이지 / 어플리케이션



페이스북



유튜브



카카오톡채널



발행처 판교노인종합복지관

발행인 일운(고화석)

발행일 2021년 3월

편집인 이순호

진행 정진주

주소 경기도 성남시 분당구 판교역로 99

Tel 031.620.2810 Fax 031.703.5108

홈페이지 www.pangyonoin.or.kr