
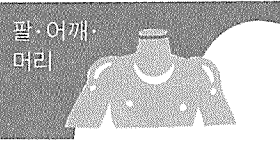
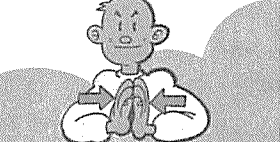






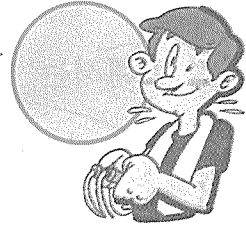
건강가족 주간운동 프로그램

프로그램 활용법

- 이 프로그램은 체력의 요소에 따라 짜여져 있다.
- 운동량은 적당한 회수를 표시하고 있다.
 - = 운동을 하지 않던 사람
 - = 체력이 있는 사람

<p>체력의 요소</p> <p>요일</p>	<p>신체의 유연함을 위해 20초간 기지개를 건다.</p> <p>근력 (筋力)을 위해</p>	
<p>월</p> <p>MON</p>	<p>전신을 쭉 편다</p> 	<p>팔·어깨·머리</p>  <p>손바닥을 서로 민다. ● 7초 · 3회 ● 7초 · 5회</p> 
<p>화</p> <p>TUE</p>	<p>무릎을 펴서 허벅지를 늘려주고 엉덩이를 늘려준다.</p> 	<p>손가락을 서로 끼고 손목으로 끌어당긴다. ● 7초 · 3회 ● 7초 · 5회</p> 
<p>수</p> <p>WED</p>	<p>등과 팔을 쭉 편다.</p> 	<p>손을 머리에 대고 서로 민다. ● 7초 · 2회 (좌우) ● 7초 · 4회 (좌우)</p> 




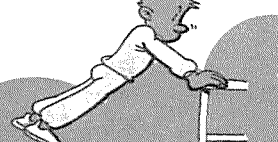
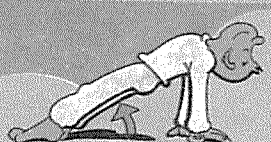



3. 계속 운동을 하면 근육의 아픔을 느끼지 않게 된다. 이때부터 서서히 운동량을 늘린다.
4. 어느정도 계속 하면 자신의 체력과 취약점이 무엇인지 이해할 수 있게 되므로 이에 따른 자신의 프로그램을 만들어 보도록 하자.



<p>등 배</p>	<p>다리</p>	<p>심폐기능을 위해</p>
<p>양발을 앞으로 모으고 뒷목일으키기를 한다. ● 5회 ● 10회</p>	<p>앉았다 섰다 한다. ● 15회</p>	<p>복식의 횡근놀림을 온힘을 다해 계속한다. ● 20초 / 1회 ● 20초 x 2회</p>
<p>손발을 들고 좌우로 반회전 한다. ● 좌우 10회 ● 좌우 15회</p>	<p>발뒤꿈치를 올렸다 내렸다 한다. ● 20회 ● 40회</p>	<p>1,2에 단에 오르고 3,4에 단에서 내린다. ● 30회 ● 50회</p>
<p>다리를 모으고 앉아 올렸다 내렸다 한다. ● 15회 ● 20회</p>	<p>한쪽발로 일어섰다 앉았다 한다. ● 좌우 5회 ● 좌우 10회</p>	<p>타올을 깔고 교대로 다리를 벌려 넘으면서 달리기를 한다 ● 20회 ● 40회</p>

운동을 하기 위해서는

1. 우선 자신의 건강 상태를 알아야 한다. (건강진단)
2. 몸에는 평소에 비해 강도있는 자극을 준다.
3. 근육에 심한 통증을 느낄 정도의 운동은 피하고, 오래달리기도 옆사람과 대화할 수 있는 범위에서 멈춘다. (운동강도)

<p>목 THU</p>	<p>가슴을 땅에 붙이듯이 하고 어깨를 쭉 편다.</p> 	<p>팔로 머리를 앞으로 당기면서 머리는 힘을 넣어 뒤로 밀다. ● 7초 × 3회 ● 7초 × 5회</p> 
<p>금 FRI</p>	<p>가슴을 뒤로 젖힌다.</p> 	<p>의자에 손을 대고 팔굽혀 펴기를 한다. ● 15회 ● 30회</p> 
<p>토 SAT</p>	<p>허리를 쭉 편다.</p> 	<p>무릎을 바닥에 대고 손뼉치기를 한다. ● 4회 ● 8회</p> 
<p>일 SUN</p>	<p>전신을 쭉 편다.</p> 	<p>바닥에서 팔굽혀 펴기 ● 4회 ● 10회</p> 

4. 운동은 무리하지 않고 가벼운 것, 가능한 것부터 서서히 해나간다. (점진성의 원칙)
5. 가끔씩 하는 것보다, 매일 조금씩 계속하는 것이 중요하다. (계속성·반복성의 원칙)
6. 무엇보다도 건강에 대한 목적의식을 갖는 것이 중요하다. (의식성)

40

<p>다리를 꼬대로 올렸다 내렸다 한다. ● 40회 ● 60회</p> 	<p>다리를 의자 안쪽으로 넣고 바깥으로 벌라기를 혼합으로 한다. ● 7초 × 3회 ● 7초 × 5회</p> 	<p>타올을 깔고 뛰어넘기를 한다. ● 100회 ● 150회</p> 		
<p>페달을 밟는 것처럼 다리를 돌린다. ● 30회 ● 50회</p> 	<p>의자 바깥쪽에서 안쪽으로 혼합을 다해 끼우기를 한다. ● 7초 × 3회 ● 7초 × 5회</p> 	<p>재자리에서 달리기 ● 3분간 ● 6분간</p> 		
<p>안자: 양손으로 책을 1권씩 쌓고 1권씩 내린다. ● 3권 ● 3권 × 2</p>  <p>부자·가족: 터널을 만들어 어린이를 통과시킨다. ● 3회 ● 5회</p>	<p>※ 자신의 상황에 따라 1종목 선택</p>			
<p>안자: 배에다 힘을 주고 올린다. ● 7회 ● 14회</p>  <p>부자·가족: 사이코타기를 반복 ● 4회 ● 8회</p>	<p>안자 1시간 테니스</p> 	<p>1시간 수영</p> 	<p>1시간 에어로빅</p> 	<p>1~2시간 자전거타기</p> 
	<p>가족 30~40분 조깅</p> 	<p>30~40분 함께 놀이기</p> 	<p>1일 자유회</p> 	<p>만나길 카린락원만들기</p> 

(기획·제작: 일본 보건회관)