



# 직장인을 위한 운동

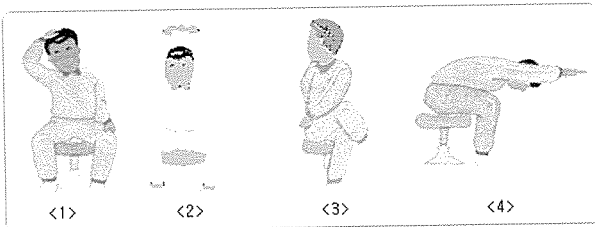
**운**동을 실천하려면 우선 과학적인 체력 측정기를 통해 실행 가능한 운동의 종류 및 내용을 작성해야 한다. 그래서 자발적으로 즐겁고 안전하고 효과적으로 실시할 수 있게 건강한 생활습관을 갖도록 배려해야 한다. 또한 직장인들이 운동 프로그램을 실천할 때 유의할 점은 먼저 자신의 체력이나 운동 능력을 파악해서 운동 강도를 점진적으로 높여야 한다. 그리고 적당한 강도로 일정시간 동안 지속하는 형식의 운동을 실시하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다.

## ■ 직장인을 위한 운동 지침

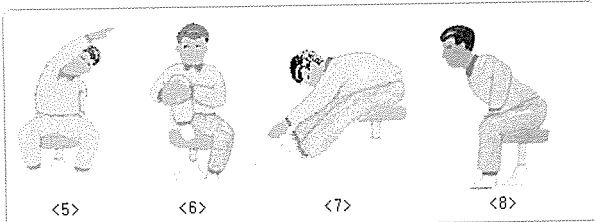
- 35세 이상으로 늘 앉아서 일하는 사람이나 건강에 문제를 가지고 있는 사람은 운동을 하기 전에 전문가로부터 정확한 건강 진단과 운동 처방을 받는 것이 필요하다.
- 맨손체조, 스트레칭 및 걷기 등으로 준비운동을 한다.
- 근육운동을 해서 체력의 균형을 유지한다. 윗몸 일으키기, 옆드려 팔굽혀펴기, 턱걸이, 웨이트 트레이닝을 알맞게 한다.

- 생활습관병 예방 및 치료에 중요한 순환기 운동에 중점을 둔다. 걷기, 속보, 조깅, 수영, 에어로빅 등을 자기의 건강 및 운동 능력에 맞게 실시한다.
- 숨이 조금 차고 땀이 날 정도로 한다.
- 운동시간은 20-60분이 알맞다.
- 걷기 및 정리 체조로 운동을 마친다.
- 규칙성이 중요하다. 적어도 1주일에 3일 이상은 해야 하며, 5일이 가장 이상적이다.
- 가벼운 운동부터 시작하고, 운동 강도와 운동 시간을 점차적으로 늘려 신체를 적응시킨다.

### ■ 사무직 근로자를 위한 체조



1. 목운동 : 오른손으로 머리를 오른쪽으로 당겨준다. 반대쪽 손으로도 실시한다.
2. 팔어깨운동 : 호흡을 들이마시면서 가슴 높이에서 팔을 깎지킨 다음 머리 위로 쭉 들어올린다. 다시 가슴 높이로 깎지킨 손을 내리면서 등을 둥글게 말아준다.
3. 몸통운동 : 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 끼고 왼팔로 무릎을 안아 척추를 곧게 세운다. 몸을 비틀어 뒤를 돌아본다. 같은 방법으로 반대쪽도 실시한다.
4. 어깨운동 : 의자를 약간 뒤로 빼고 앉아 양팔을 책상 위에 얹은 다음 고개를 어깨높이로 숙이고 어깨를 늘여준다.

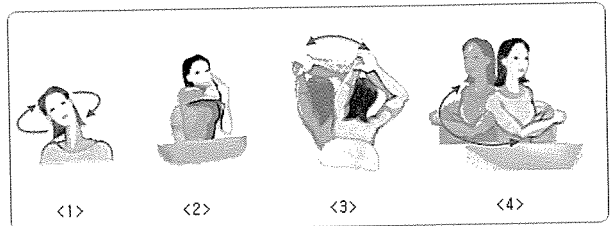


5. 의자에 깊숙이 등을 대고 앉아서 왼쪽 팔을 의자 바닥에 닿도록 구부린 다음 오른쪽 팔을 들어 올

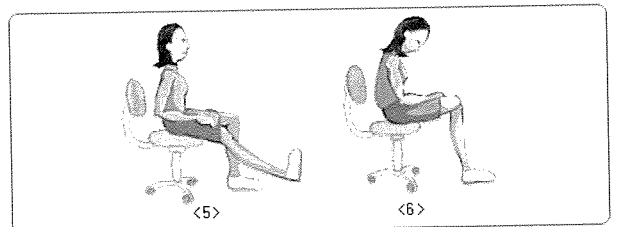
린다. 반대쪽도 실시한다.

6. 골반운동 : 의자에 깊숙이 앉은 자세로 다리를 가슴 앞으로 당겨준 다음 발을 반대쪽 다리에 얹고 무릎을 아래로 눌러준다. 반대쪽도 실시한다.
7. 뒷다리운동 : 의자 끝에 살짝 걸터앉아 다리를 쭉 펴고 오른발을 왼발 위에 포갠다. 상체를 다리에 닿도록 구부려준다. 발을 바꾸어 실시한다.
8. 등운동 : 다리를 넓게 벌리고 앉아서 무릎을 양팔로 짚고 등을 눌러준다. 다시 시선은 바닥에 둔 채 배근육을 수축시키면서 등을 뒤로 둥글게 말아올린다.

### ■ 사무실에서의 체조



1. 목을 좌우로 가볍게 돌려주거나 주물러 준다.
2. 왼팔을 쭉 펴고 오른손으로 왼팔을 밀어주면서 스트레칭을 실시한다.
3. 의자에 앉은 채 머리 뒤에서 오른손으로 왼팔을 눌러 옆으로 구부리면서 스트레칭을 실시한다.
4. 의자에 앉아 몸통을 오른쪽으로 돌려 몸통 틀기를 실시한다.



5. 의자 앞으로 조금 나와 앉아서 오른쪽 다리만 펴서 발목을 뒤로 젖히는 스트레칭을 실시한다.
6. 오른발을 왼쪽 무릎 위에 올려 놓고 양손을 오른쪽 무릎에 올린 채 상체를 숙이는 스트레칭을 실시한다. ㉞

<출처 : 스포츠코리아>