



안전에 주의

본 운동법은 누구나 따라하기 쉬운 동작으로 구성되어 있습니다. 운동 중 낙상(미끄러짐 등)에 유의하시고, 의자는 바퀴가 없는 고정 의자를 사용하세요.

운동방법

- 스트레칭 하실 때 무리하게 손으로 머리를 당기거나 하지 마시길 바랍니다. 몸을 적당히 풀고 이완한다는 생각으로 하시기 바랍니다.
- 고령자 일수록 이완 운동 보다는 '가, 나, 다' 근력운동이 노쇠예방에 더욱 좋습니다. 근력운동 이후에 몸 풀기 운동을 하시기 바랍니다.
- 허리 통증 등 근골격계 질환이 있는 분들은 의사 상담을 받아 운동하시기 바랍니다.

안내

운동방법에 대한 구체적인 조언을 듣고 싶으시면 기관 담당자에게 문의하세요.

기타 문의 카카오톡 채널: 마이비바체

가슴과 등

양팔을 뒤로 하고 가슴을 앞으로 펴 보세요.



허벅지 뒤쪽

허벅지 뒤쪽 근육을 스트레칭 합니다.



팔과 등

손바닥을 천장 위로 하여 팔과 등을 스트레칭 합니다.



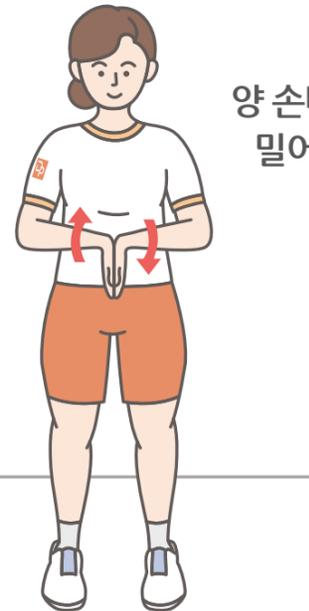
종아리

한 다리를 뒤로 보내 종아리 스트레칭을 해보세요.



손목

양 손바닥을 서로 맞대어 밀어 봅니다. 맞댄 손을 아래, 위 번갈아서 각각 밀어 봅니다.



어깨

양 어깨를 위로 올려 3~5초간 버티고 다시 어깨를 내려보세요.



머리 옆으로 굽히기

머리를 한 쪽으로 자연스럽게 굽혀 보세요. 맞잡은 손도 같은 방향으로 살짝 당겨 보세요.



팔 위, 아래로 번갈아 들기

앉은 자세에서 팔을 위 아래로 번갈아 듭니다.



손 털기

어깨에 힘을 빼고, 양손을 털어 봅니다.

