

현소를 타고's Cansurive Exercise

<http://cansurive.co.kr>



- 스트레칭은 워킹신발을 신고 운동을 하기 전/후로 반드시 하도록 한다.
- 신발을 신고 걸음을 할때 그 시간은 연속해서 1시간 넘어 넘지 않도록 한다.
- 신발을 신고 달리기나 경사진곳이나 울퉁불퉁한곳 그리고 계단은 가급적 피하도록 한다.
- 일주일에 3일 이상은 반드시 '코어운동'과 '근력운동'을 한다.

PhysioTone Ltd



한 손으로 반대쪽 무릎을 잡고 몸을 똑같은 무릎의 반대 방향으로 돌린다. 이때 고개도 무릎의 반대 방향으로 향하도록 하고 양 방향으로 실시한다. 각 방향마다 15초

PhysioTone Ltd



허리에 손을 얹거나 앞에 벽을 두고 일면서 할 수 있으며, 양 무릎과 뒷 무릎을 모두 굽히고 몸이 약간 앞으로 돌리도록 한다. 각각 15초

PhysioTone Ltd



발의 앞꿈치에 발판같은 것을 두고 뒷꿈치가 양에 닿도록 한다. 15초에서 30초

PhysioTone Ltd



발바닥이 닿지 않도록 무릎을 굽고 앉는다. 종아리 앞쪽의 근육이 신전이 되는 느낌을 받으며 15초동안 수행한다.

PhysioTone Ltd



볼 위에서 각각 다른 다리와 발을 움직여 수평이 되게 돌리고 3-5초 정도 버티도록 한다. 이것을 약 8-12회 반복 하며, 양쪽 모두 수행한다.

PhysioTone Ltd



PhysioTone Ltd

무릎을 굽고 앉아서 허리를 앞으로 최대한 굽히고 손을 앞으로 뻗히고 상체를 바닥쪽으로 당긴다. 이 자세를 15초 동안 유지한다.



PhysioTone Ltd

바닥에 누워 한쪽 무릎을 굽고 몸쪽으로 당기도록 하며, 반대쪽 다리의 무릎은 바닥에서 뜨지 않도록 주의한다. 양쪽 다리를 모두 수행하며 각각 15초



PhysioTone Ltd

허리에 손을 얹거나 앞에 벽을 두고 일면서 할 수 있으며, 양 무릎을 굽히고 뒷 무릎은 골개 면 상태를 유지하면서 체중을 앞쪽으로 이동시킨다. 각각 15초



PhysioTone Ltd

바닥에 누워 무릎의 뒤쪽을 양손으로 잡고 몸쪽으로 당기도록 한다. 각각 15초



PhysioTone Ltd

근력운동은 일주일에 3회 이상은 반드시 해야하며, 특히 볼을 이용한 운동은 더 자주하도록 한다.



PhysioTone Ltd

무릎이 발을 넘지 않도록 허리를 골개 면 자세로 앉는 자세를 취하여 벽에 등을 대고 하는 것이 더 좋은 방법일 수 있다.



볼위에 앉은 자세에서 엉덩이관절을 이용해 골을 좌우로 굴리도록 한다. 이때 어깨는 움직이지 않도록 한다.

PhysioTone Ltd



볼위에 앉은 자세에서 엉덩이관절을 이용해 볼을 앞과 뒤로 굴리도록 한다. 이때 발바닥은 바닥에 붙어있는 상태를 유지한다.



볼을 바닥쪽으로 미는 느낌으로 힘을 주고, 5초동안 유지한다. 다시 힘을 풀도록 하여 이것을 8-12회 반복한다.

PhysioTone Ltd



PhysioTone Ltd

앞 발을 고고 앉은 자세에서 아래쪽 다리를 위로 올린다. 뒷쪽에 위치한 다리는 힘을 빼고 앉고, 아래쪽으로 힘을 주어 뒷쪽으로 올리는 다리에 더 큰 자극을 줄 수도 있다. 8-12회 반복하여 양쪽 모두 수행한다.