

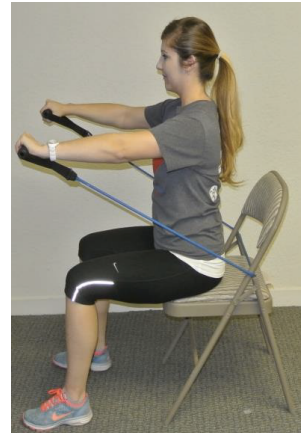
# Young at Heart 운동 - 핸드아웃 4

6월 2015 년 수정

어떤 운동이든 좋은 자세로 시작하여야 합니다. 아래 운동은 힘을 기르고, 유연성을 늘리며, 균형감을 향상시키기 위한 동작들입니다. 움직임에 있어 고통스럽지 않게 각자 하실 수 있는 동작 범위에서 운동을 하십시오.

## 상체 근력 운동- YAH 체스트 프레스 (가슴 근육 운동)

1. 발을 골반 넓이로 바닥에 붙이신 상태에서, 반드한 자세로 의자 앞부분에 걸터 앉으십시오. 밴드를 발 밑에 두시고, 손잡이를 어깨 앞 쪽으로 잡으셔서, 손바닥이 바닥을 향하게 하십시오.



2. 양 팔을 가슴 높이로 하여, 손바닥을 바닥으로 향한 채로, 벽을 미는 것처럼 앞으로 뺏으십시오. 팔꿈치가 위험하게 고정되지 않도록 조심하십시오. (DO NOT lock the elbows)

3. 시작 동작으로 돌아오시되 힘을 푸시지 마십시오.

4. 이 동작을 6번 반복하십시오.

## 스트레칭 - 나무 끌어 안기

1. 팔을 앞으로 뺏으신 후, 손가락 각지를 끼시고, 손바닥이 얼굴과 맞대도록 하여 주세요. 손가락 마디를 앞으로 미시되, 어깨와 등 윗부분을 둥그렇게 해주세요.

2. 손을 펴 주시고, 팔을 뒤로 하여 (가능하시면) 손가락 각지를 끼시고, 날개뼈를 서로 맞닿게 밀어주시다가 풀어주세요.



## 하체 근력 운동 - YAH 골반 (시계) 추

**경고:** 고관절 치환 환자분들께서는 다리를 무릎쪽에서 꼬시지 말아야 하고 다리를 골반 높이 이상으로 올리시지 말아야 합니다. 주치의 (의사)와 상담 하셔서 정확한 권장 사항에 대해 설명을 받으십시오. 다리를 90도 각도로 구부려 앉은 상태로 하는 운동들은 서서 하시거나 발바닥을 바닥에 대신 후에 다리를 살짝 옆으로 벌리신 상태에서 하십시오.

STEP 1



STEP 2



STEP 3



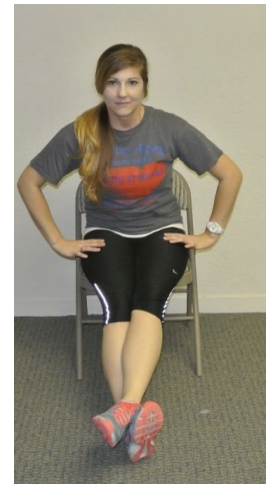
STEP 4



1. 반듯한 자세로 앉으시거나 서계신 상태에서, 골반 넓이로 두 발을 바닥에 붙히시고, 균형감을 잡기 위해 필요 하시면 의자를 잡으세요.
2. 서 계신 상태이시면 의자에서 가장 먼 다리를 옆쪽으로 하여 90도로 올려 주세요.
3. 중심에서 다리를 45도쯤 옆으로 빼주세요.
4. 가볍게 발로 땅을 대신 후 다시 안쪽으로 돌려서 시작점으로 돌아와 주세요. (밖으로 뺐다 안으로 들어왔다 해서 1회). 각 다리마다 6번 반복해 주세요.

## 스트레칭 - 다리 꼬기

1. 골반 넓이로 다리를 벌리신 상태에서 반듯한 자세로 앉아 주세요.
2. 오른쪽 다리를 왼쪽 위로 꼬아 주세요. 상체를 틀지 마시고, 반듯한 자세를 유지해 주세요. 고관절 치환 환자분들은 발목만 꼬아 주시고, 살짝 앞으로 수그러 주세요.
3. 이 자세를 5-10 초 동안 유지하신 후 천천히 시작 자세로 돌아 오시고, 반대편도 똑같이 반복해 주세요.



## 균형 - YAH 멀리 돌리면서 제자리 걷기

1. 눈을 앞으로 향하여 제 자리에서 8초 동안 걸으십시오.
2. 걸음을 계속 하되, 머리를 오른쪽으로 살짝 돌리시고 8박자 동안 유지하십시오.
3. 다시 앞쪽으로 머리를 돌리시고 또 8박자 동안 제 자리 걸음을 계속 하십시오.
4. 걸음을 계속 하되, 머리를 왼쪽으로 살짝 돌리시고 8박자 동안 유지하십시오.

\*균형감이 좋아질수록, 8박자에서 4박자, 나중엔 2박자로 내리십시오.

\*균형감이 좋아질수록, 몸을 머리와 함께 돌려주십시오.