

생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동

레벨 2 – 선 자세 LEVEL 2 – STAND

이 운동은 근력과 몸의 균형을 개선하고 낙상과 부상 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다. 천천히 시작하시고 이 운동을 매일 할 수 있게 노력하세요.

자신에게 가장 맞는 레벨부터 시작하도록 STABL 개요와 지침 안내지를 참조하세요.

궁금한 점이 있으시면 HealthLink BC에 8-1-1로 전화하여 운동 전문가와 상담하세요.

방법

준비

- ▶ 카운터와 안정적인 의자가 필요합니다
- ▶ 도움이 필요한 경우를 대비하여 전화나 경보 시스템을 가까이에 둡니다.
- ▶ 편안한 옷을 입고 앞뒤가 막힌 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다

모든 운동은 양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 서서 시작합니다

- ▶ 양발을 어깨 너비만큼 벌립니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다

호흡

- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다

중단

- ▶ 통증이 커지거나 새로 생기면 중단합니다. 가슴이나 허리에 갑자기 통증이 있거나 숨을 쉴 수 없으면 911에 연락합니다.



1) 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기



양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



- 양쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 발뒤꿈치를 내립니다
- 이것을 4~6회 합니다



- 한 발의 앞꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 앞꿈치를 내립니다



- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- ⓧ 8~12회 해봅니다
- ⓧ 들어 올리고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- ⓧ 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다





- 한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다
- 다른 쪽 팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 위를 향하게 합니다



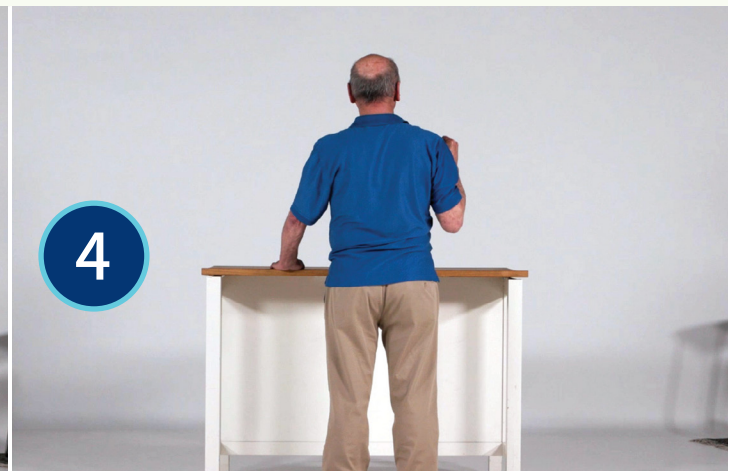
- 팔꿈치를 옆구리에 붙인 채 뒤로 당깁니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 팔을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 팔로 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다
- 손끝으로만 짚고 해봅니다



팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다



3) 옆으로 한 발자국, 뒤로 한 발자국



양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



- 작은 웅덩이를 건너는 것처럼 한 발을 옆으로 내딛습니다
- 그 발로 바닥을 힘껏 누릅니다



발을 시작 위치로 가져옵니다



- 한 발을 뒤로 내딛고 바닥을 힘주어 누릅니다
- 발을 시작 위치로 가져옵니다
- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

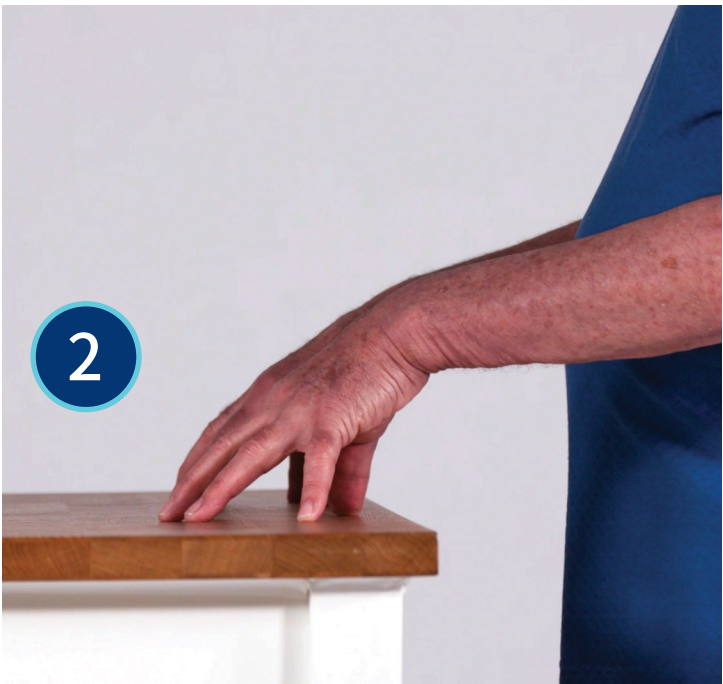
- 8~12회 해봅니다
- 춤을 추는 것처럼 발을 더 빠르게 내디며 봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다



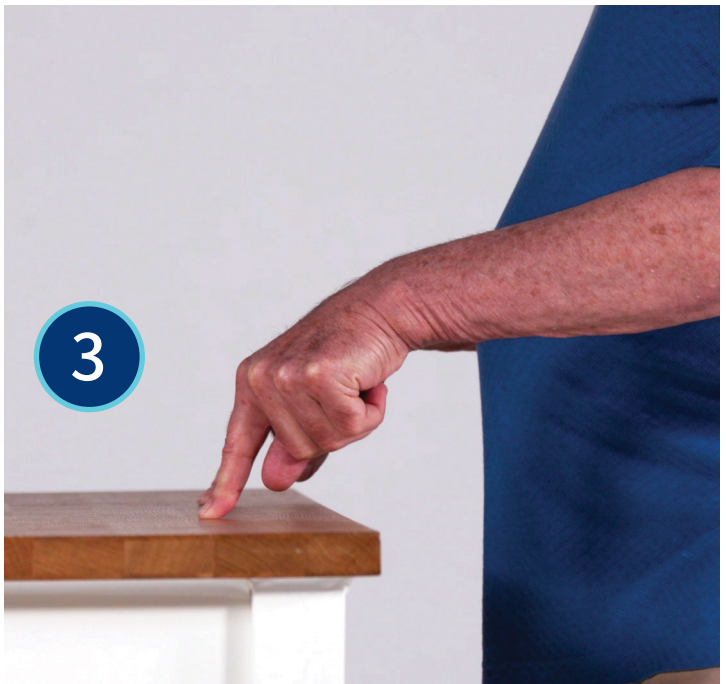
- 양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다
- 한쪽 무릎을 구부려 발을 뒤로 들어 올립니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 다른 쪽 발로 균형을 잡습니다

난이도 올려 도전하기

- ➡ 균형 잡고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- ➡ 손끝만으로 또는 한 손으로만 짚고 해봅니다



손끝만으로 또는 한 손으로만 짚고 해봅니다



5) 팔로 밀기

옵션 1 - 팔걸이가 있는 의자



- 의자에 허리를 펴고 앉아 양발을 바닥에 편평하게 댍니다
- 양손을 의자 팔걸이에 올려놓습니다



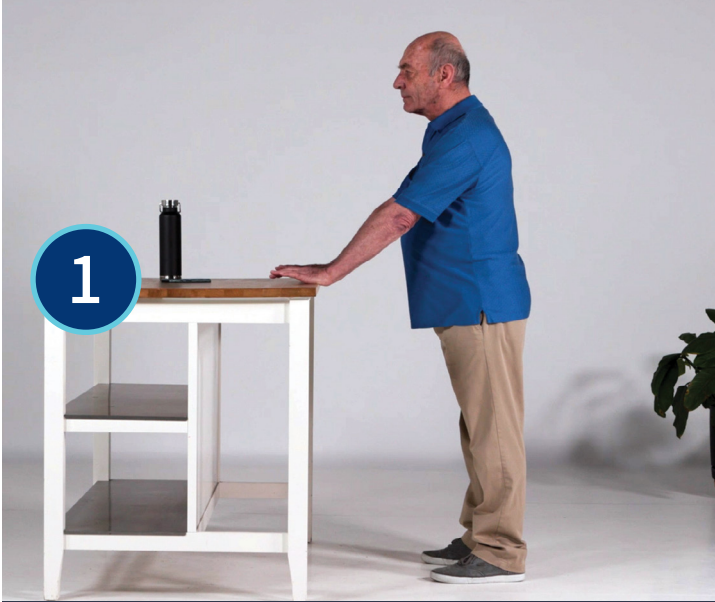
- 아래로 누르며 양팔을 곧게 펴니다
- 양어깨를 내린 상태를 유지합니다



- 몸을 의자로 내립니다
- 이것을 4~6회 합니다

팔걸이 의자가 없으면 카운터를 이용합니다 →

5) 옵션 2 - 카운터 Option 2—Counter



- 카운터 쪽으로 똑바로 섭니다
- 양팔을 곧게 펴고 양손을 카운터에 올려놓습니다



- 양팔을 구부려 가슴을 카운터 쪽으로 숙입니다
- 카운터를 밀어 가슴이 멀어지게 하며 양팔을 곧게 펴니다



- 허리를 곧게 펴고 양어깨를 내린 상태를 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 해봅니다



의자에 허리를 펴고 앉아 양발을 바닥에 댍니다



허리를 곧게 펴고 앞으로 숙입니다



- 양발을 아래로 밀며 일어섭니다
- 엉덩이를 천천히 뒤로 내리며 앉습니다
- 호흡을 계속 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 앉아 봅니다

무릎이 아프신가요?

- 수건이나 담요를 접어 방석처럼 놓고 더 높이 앉습니다
- 양팔을 짚고 해봅니다



1

- 한 발을 뒤로 내딛습니다
- 발가락이 앞을 향하여야 합니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다



- 뒷다리 무릎을 살짝 구부려 당김이 더 아래로 내려가는 것을 느낍니다
- 그 자세로 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 다리를 바꿉니다

난이도 올려 도전하기

- 구부리고 있는 시간을 더 늘려봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다

■ 다음 단계 Next Steps

카운터를 짚지 않고 레벨 2의 모든 운동을 완료하실 수 있으면 레벨 3으로 넘어가셔도 됩니다. 레벨 3은 더 어려우며 선 자세로 하는 이동 운동이 포함됩니다.

레벨 3 운동과 도움이 되는 추가 정보는 www.findingbalancebc.ca 를 방문하여 확인하세요.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit