

# 생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동

## 레벨 3 - 이동 LEVEL 3 - MOVE

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 ADVICE

#### 준비

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

#### 중단

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

#### 모든 운동은 카운터 곁에 똑바로 서서 시작합니다

- ▶ 양발을 어깨 너비만큼 벌립니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다
- ▶ 지지대가 필요하면 한 손을 카운터에 올려놓습니다
- ▶ 익숙해지면 손끝으로만 짚고 해봅니다

#### 호흡

- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

#### 휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다



## 1) 까치발 걷기와 발뒤꿈치로 걷기

 <p>1</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
	한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다	까치발로 4~6 걸음 앞으로 걷습니다	
 <p>4</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
	몸을 앞으로 숙이지 않고 발뒤꿈치로 섭니다	발뒤꿈치로 4~6 걸음 앞으로 걷습니다	

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12걸음 걸어봅니다
- 까치발이나 발뒤꿈치로 선 상태에서 돌아섭니다
- 까치발이나 발뒤꿈치로 몇 걸음 뒤로 걸어가 봅니다

## 2) 팔 뻗어 젖기



카운터 옆에 서 있으세요



양팔을 앞으로 뻗어 손바닥이 위를 향하게 합니다



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

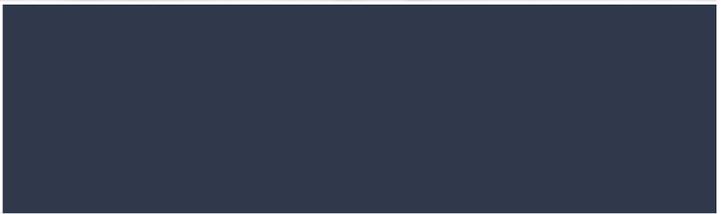


### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 양팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다
- 손을 뺀어 저으면서 앞으로 걸어봅니다



양팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다





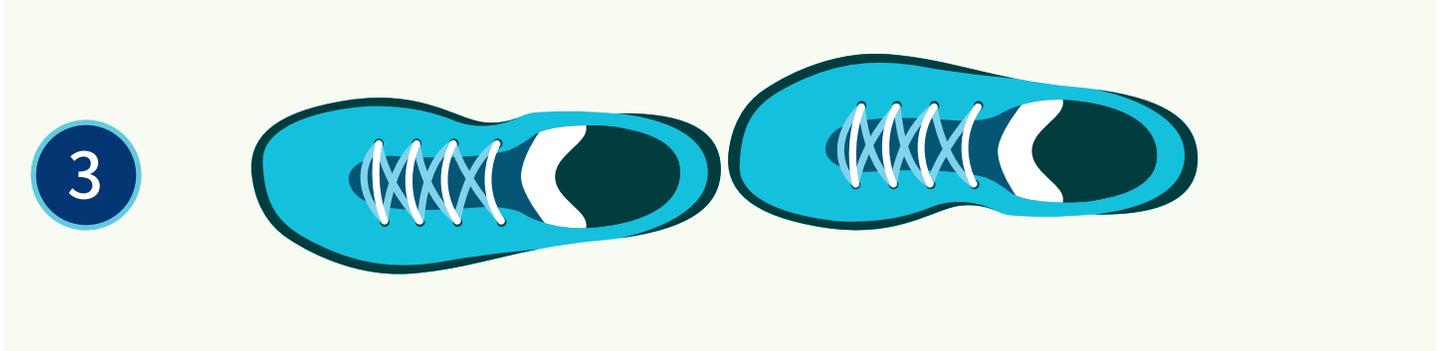
1

한 손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



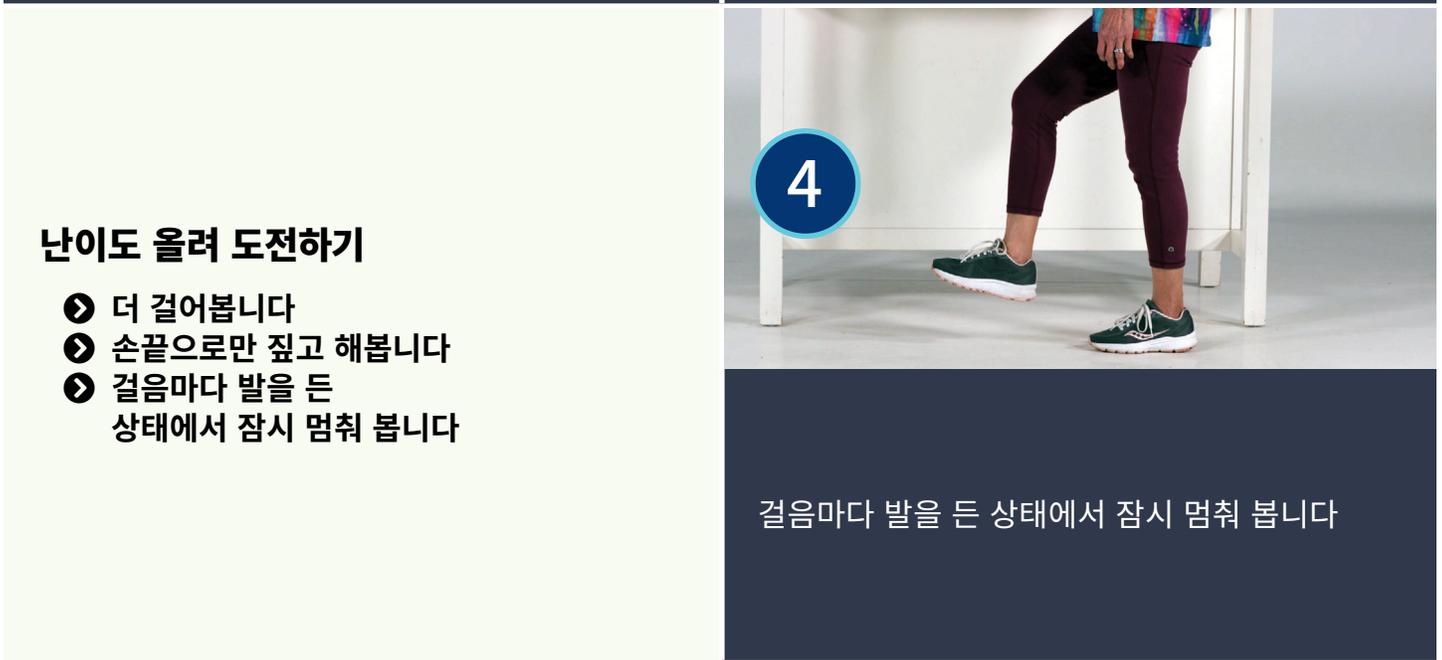
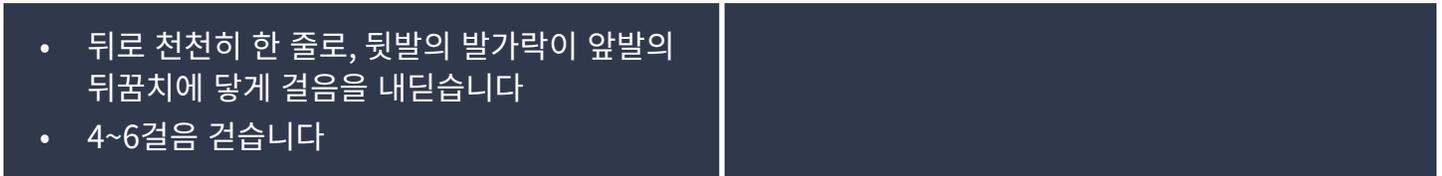
2

- 앞으로 천천히 한 줄로, 앞발의 뒤꿈치가 뒷발의 발가락에 닿게 걸음을 내딛습니다
- 4~6걸음 걸습니다



3

- 뒤로 천천히 한 줄로, 뒷발의 발가락이 앞발의 뒤꿈치에 닿게 걸음을 내딛습니다
- 4~6걸음 걸습니다



4

걸음마다 발을 든 상태에서 잠시 멈춰 봅니다

#### 난이도 올려 도전하기

- 더 걸어봅니다
- 손끝으로만 짚고 해봅니다
- 걸음마다 발을 든 상태에서 잠시 멈춰 봅니다



- 의자 등받이를 벽에 댍니다
- 의자 앞에 똑바로 섭니다



엉덩이를 천천히 뒤로 내리며 앉습니다



- 양발을 아래로 밀며 일어섭니다
- 허리를 곧게 펴고 호흡을 유지합니다
- 4~6회 반복합니다

### 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 더 천천히 앉아 봅니다
- 거의 다 내려갔다가 다시 일어서 봅니다

### 무릎이 아프신가요?

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



- 벽 쪽으로 똑바로 섭니다
- 양손을 어깨 높이에서 벽에 대고 팔을 곧게 펴니다



양팔을 구부려 가슴을 벽 쪽으로 숙입니다



- 벽을 밀어 가슴이 멀어지게 하며 양팔을 곧게 펴니다
- 이것을 4~6회 합니다

**난이도 올려 도전하기**

- ➡ 8~12회 해봅니다
- ➡ 더 천천히 해봅니다



1

카운터 곁에 똑바로 서서 한 손을 카운터에 올려놓습니다



2

- 한 발가락을 앞, 옆, 뒤로 디디며 짚습니다
- 발을 시작 위치로 가져옵니다



3

- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다
- 돌아서서 다리를 바꿔서 합니다

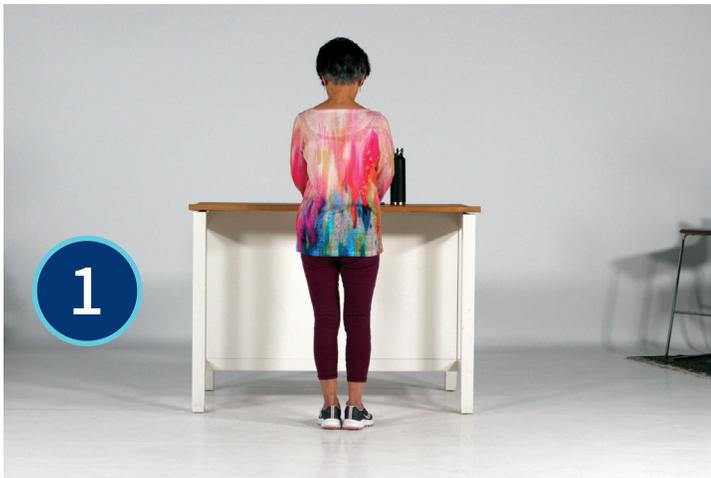


4

- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다
- 돌아서서 다리를 바꿔서 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 더 빨리 해봅니다
- 다른 패턴(옆, 앞, 뒤)으로 해봅니다
- 손끝으로만 짚고 해봅니다



양손을 카운터에 올려놓고 똑바로 섭니다



한 발을 옆으로 내딛고 무릎을 약간 구부립니다



그 발을 아래로 밀어 시작 위치로 돌아갑니다



- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 좌우 각각 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- ⌚ 8~12회 해봅니다
- ⌚ 무릎을 구부린 상태에서 3초간 멈춰 봅니다
- ⌚ 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다



1  
옆으로 돌아 한 손을 카운터에 올려놓습니다



2  

- 한 발을 뒤로 내딛고 발가락이 앞을 향하도록 합니다
- 양 무릎을 약간 구부립니다



3  
뒤에 있는 발을 힘주어 밀어 시작 위치로 돌아갑니다



4  

- 다리를 바꿔서 합니다
- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다

## 난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 무릎을 구부린 상태에서 3초간 멈춰 봅니다
- 손끝이나 한 손으로만 짚고 해봅니다

## ■ 다음 단계 Next Steps

모든 레벨의 STABL 운동에 익숙해지면 근력과 균형 또는 낙상 방지에 초점을 맞춘 운동 과정을 시도해 보셔도 됩니다. 거주지 레크리에이션 센터나 커뮤니티 센터, 시니어 센터에 전화하시거나 웹사이트를 확인하세요.

자세한 정보와 리소스는 [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca) 를 방문하여 확인하세요.



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit