

생활 근력과 균형(STABL) - 집에서 하는 운동

레벨 1 - 앉은 자세 LEVEL 1 - SIT

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

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

중단

- ▶ 통증이 새로 생기거나 더 심해지면 중단합니다. 가슴이나 허리에 갑자기 통증이 있거나 숨을 쉴 수 없으면 911에 연락합니다.

모든 운동은 의자에 허리를 펴고 앉아 시작합니다

- ▶ 발바닥을 편평하게 바닥에 댍니다
- ▶ 머리 위가 천장에 닿을 듯 목을 펴니다

호흡

- ▶ 운동 내내 숨을 천천히 잘 쉬어야 합니다

휴식

- ▶ 필요하면 운동 사이에 휴식합니다



1) 느리게 제자리 걷기



- 허리를 펴고 앉아 4~6초간 있거나 숨을 3회 천천히 쉽니다
- 의자의 등받이와 팔걸이에서 떨어져 앉도록 합니다



- 천천히 행진하는 것처럼 한 발을 바닥에서 들어 올린 다음 다른 발을 들어 올립니다
- 각 발을 4~6회 들어 올립니다



몸을 뒤로 젖히지 않도록 합니다

난이도 올려 도전하기

- ▶ 한 발을 바닥에서 떼고 4~6초간 멈춰 있어 봅니다
- ▶ 걷는 것처럼 팔을 흔들어 봅니다



한 발을 바닥에서 떼고 4~6초간 멈춰 있어 봅니다



걷는 것처럼 팔을 흔들어 봅니다

2) 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기



1

허리를 펴고 앉습니다



2

- 양쪽 발뒤꿈치를 바닥에서 들어 올리고 3초간 있습니다
- 발뒤꿈치를 내립니다



3

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

난이도 올려 도전하기

- ➡ 8~12회 해봅니다
- ➡ 양손을 허벅지에 대고 누르며 해봅니다



- 허리를 펴고 앉습니다
- 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
- 팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다



팔을 더 높이, 더 넓게 뻗어 시작해 봅니다





- 허리를 펴고 앉습니다
- 일어설 것처럼 양발로 바닥을 힘주어 누릅니다



- 3초간 누른 다음 힘을 뺍니다
- 호흡을 계속 유지합니다
- 이것을 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- ① 8~12회 해봅니다
- ② 몸이 의자에서 들릴 만큼 양발을 아래로 눌러봅니다



1

허리를 펴고 앉습니다



2

- 엉덩이를 건너는 것처럼 한 발을 옆으로 내딛습니다
- 그 발로 바닥을 힘주어 누릅니다



3

발을 시작 위치로 가져옵니다



4

- 발을 바꿔서 합니다
- 이것을 각 발로 4~6회 합니다

난이도 올려 도전하기

- 8~12회 해봅니다
- 발을 더 빨리 내디더 봅니다
- 탭댄스를 추는 것처럼 발을 앞, 옆, 뒤로 내디더 봅니다



탭댄스를 추는 것처럼 발을 앞, 옆, 뒤로 내디더 봅니다



- 허리를 펴고 앉습니다
- 의자의 뒤나 옆에 등을 대지 않고 앉습니다



- 한쪽 무릎을 천천히 곧게 펴고
- 발을 바닥에서 들어 올립니다 발끝을 코 쪽으로 당깁니다
- 몸을 뒤로 젖히지 않도록 합니다



- 발을 바닥에 내려놓습니다
- 다리를 바꿔서 합니다
- 이것을 각 다리로 4~6회 합니다



난이도 올려 도전하기

- ➡ 발을 들고 발가락으로 허공에 세 개의 원을 그려봅니다



발을 들고 발가락으로 허공에 세 개의 원을 그려봅니다



- 안정적인 탁자를 앞에 놓고 허리를 펴고 앉습니다
- 양팔을 곧게 펴고 양손을 탁자에 올려놓습니다
- 양팔을 구부려 가슴을 탁자 쪽으로 숙입니다



- 탁자를 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

■ 다음 단계 Next Steps

레벨 1의 모든 운동을 완료하고 지지대를 붙잡든 그렇지 않든 30초 동안 서 계실 수 있으면 레벨 2로 넘어가셔도 됩니다. 레벨 2 운동은 카운터 곁에 서서 손을 짚고 합니다.

레벨 2 운동과 도움이 되는 추가 정보는 www.findingbalancebc.ca 를 방문하여 확인하세요.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit