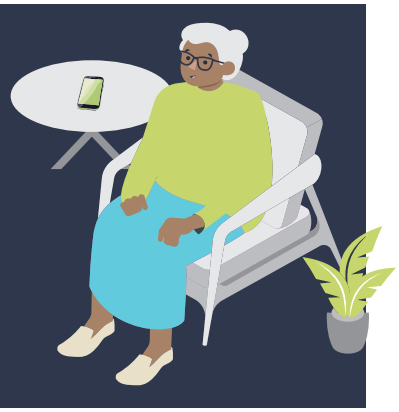
생활 근력과 균형(STABL) 기록지

레벨 1 - 앉은 자세



아래 표로 진도를 기록하세요. 어떤 진도이든 양호한 진도임을 기억하세요!
어느 운동을 완료했는지 체크 표시하거나 각 운동을 몇 번 했는지 기록하세요.

날짜	1. 느리게 제자리 걷기	2. 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기	3. 팔 뻗어 젓기	4. 일어날 준비하기	5. 옆으로 한 발자국	6. 다리 뻗고 스트레칭	7. 팔로 밀기

메모 NOTES: 운동 중 기분이 어떠셨나요? 운동 후 기분이 어떠셨나요? 운동 중 어느 것이든 하기가 더 쉬워졌나요?

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

생활 근력과 균형(STABL) 기록지

레벨 2 - 선 자세

아래 표로 진도를 기록하세요. 어떤 진도이든 양호한 진도임을 기억하세요!
어느 운동을 완료했는지 체크 표시하거나 각 운동을 몇 번 했는지 기록하세요.

날짜	1. 발뒤꿈치와 앞꿈치 들기	2. 팔 뻗어 젓기	3. 옆으로 한 발자국 뒤로 한 발자국	4. 한 다리로 균형 잡기	5. 팔로 밀기	6. 앉았다 일어나기	7. 종아리 스트레칭

메모 NOTES: 운동 중 기분이 어떠셨나요? 운동 후 기분이 어떠셨나요? 운동 중 어느 것이든 하기가 더 쉬워졌나요?

BRITISH COLUMBIA Ministry of Health
BC INJURY research and prevention unit

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

생활 근력과 균형(STABL) 기록지

레벨 3 - 이동

아래 표로 진도를 기록하세요. 어떤 진도이든 양호한 진도임을 기억하세요!
어느 운동을 완료했는지 체크 표시하거나 각 운동을 몇 번 했는지 기록하세요.

날짜	1. 까치발 걷기와 발뒤꿈치로 걷기	2. 팔 뻗어 젓기	3. 한 줄로 걷기	4. 느리게 앉기	5. 팔로 밀기	6. 발가락으로 짚기	7. 하프 런지

메모 NOTES: 운동 중 기분이 어떠셨나요? 운동 후 기분이 어떠셨나요? 운동 중 어느 것이든 하기가 더 쉬워졌나요?

BRITISH COLUMBIA Ministry of Health
BC INJURY research and prevention unit

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved