

건강체육팀과 함께하는  
**건강지킴이+**  
소도구 활용편



## 관장스님 인사 말씀



판교노인종합복지관회원 여러분 안녕하십니까.

아름답고 풍요로운 가을, 天高馬肥(천고마비)의 계절로 한 해의 풍성한 열매를 얻을 수 있는 시기입니다. 비록 코로나19의 장기화로 우리 모두가 힘든 시기를 보내고 있지만, 가을의 살랑이는 바람처럼 코로나19로 지친 여러분의 마음에도 희망과 활기가 가득하시기를 바랍니다.

寶王三昧論(보왕삼매론)에는 ‘몸에 병 없기를 바라지 말라. 몸에 병이 없으면 탐욕이 생기기 쉽니, 병고로써 양약을 삼으라.’ 는 부처님의 말씀이 있습니다. 이는 우리가 건강할 때 생각해보지 못한 것들을 아플 때 생각해보라는 의미입니다. ‘내가 하루하루를 어떻게 살아왔는가, 나의 건강은 잘 챙겨왔는가’ 하는 것을 스스로 성찰할 수 있는 계기로 삼고, 새로운 눈을 뜰 수 있어야 된다는 의미가 담겨있습니다.

우리 판교노인종합복지관 건강체육팀에서는 위드 코로나(With Corona) 시대에 맞춰 어르신들의 건강 증진을 위해 제2호 건강지킴이 플러스 책자를 제작하였습니다.

일상 속에서도 소도구를 활용한 운동을 쉽게 접할 수 있도록 사진과 영상을 함께 준비하였습니다. 제2호 운동 책자를 통해 어르신들의 자가 건강관리에 많은 도움이 되시기를 바랍니다.

2021년 辛丑年(신축년) 가을 논밭에 五喫白果(오곡백과)가 무르익는 것처럼 우리의 몸과 마음이 다 같이 살찌고 모든 가정에 건강과 평안을 바라며 더 행복한 날들이 이어지기를 기원합니다.

판교노인종합복지관장 **일운** 합장

# 목차

1. 관장스님 인사말씀	2
2. 소도구별 운동 방법 알아보기	5
• 폼롤러 스트레칭	6
• 짐볼	14
• 저항밴드	20
• 케틀벨	25

자신이 할 일을 바르게 해 나가는 사람은  
 결국에는 이로움을 얻을 수 있다.  
 자신을 참되게 돌이켜 보고 바르게 행하는 사람은  
 이와 같이하여 소망을 성취한다.

## 법구경 中 애신품 13장

### 애신품 (愛身品)

#### - 자신을 사랑하는 참된 방법

애신품은, 학문을 권하는 까닭은 끝내는 자신을 유익하게  
 하며 죄를 없애고 복을 일으키기 위한 것임을 밝힌 것이다.

# 소도구 알아보기

스트레칭은 특별한 장비나 도구 없이 할 수 있는 운동이지만, 더욱 효과적인 운동을 위해 장비나 도구가 사용되기도 합니다. 소도구에는 공, 줄, 막대와 같이 단순하고 저렴한 기구부터 상당한 투자가 필요한 복잡한 기구까지 다양한 종류가 있습니다. 기구에 따라 다양한 운동 동작을 할 수 있고 신체 관절에 무리를 주지 않고 운동할 수 있습니다.

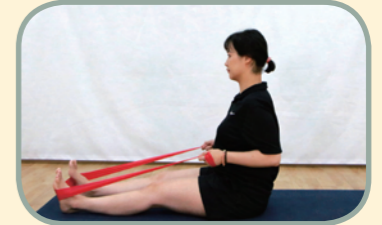
**폼롤러**는 근육을 풀어주는데 효과적인 소도구로 스트레칭 할 때 많이 사용되기 때문에 운동 전 폼롤러로 근육을 풀어주면 혈액순환과 독소 배출에 도움을 줄 수 있습니다.



**짐볼**은 몸의 균형을 잡는 것에 도움을 주고 근력운동 및 유연성을 기르는 운동에도 효과적입니다.



**저항밴드**는 고무 소재로 된 운동 기구로 근력이 약한 사람부터 운동선수까지 다양한 신체 능력을 가진 사람들이 저항력을 조절해서 사용하고 쉽게 접할 수 있는 도구입니다.



**케틀벨**은 공간을 크게 차지하지 않고 쓸 수 있는 근력운동 기구 중 하나로 한두 가지 무게만으로 다양한 운동을 수행할 수 있습니다.



이 밖의 다른 소도구 종류로는 요가링, 마사지볼, 짐스틱 등이 있고 소도구를 활용하여 홈트레이닝을 진행하면 더욱 효과적인 운동을 진행할 수 있습니다.

앞서 알려드린 소도구인 폼롤러, 짐볼, 저항 밴드, 케틀벨 운동들을 자세히 알아보실까요?

- 운동 진행시 대부분의 운동은 근육이 수축할 때 호흡을 내쉬고 근육이 이완할 때 마시는 것이 대체적인 호흡법입니다.
- 각각의 운동은 10~15개 3세트 정도를 반복하는 것이 운동 효과에 좋은 영향을 미칠 것입니다.
- 천천히 한 단계씩 따라 하면서 근육이 운동이 되고 있는지 느끼면서 진행해 보세요.



## 폼롤러 스트레칭

스트레칭은 특별한 장비나 도구없이 할 수 있는 운동이지만, 더욱 효과적인 운동을 위해 장비나 도구가 사용되기도 합니다. 공, 줄, 막대와 같이 단순하고 저렴한 기구부터 상당한 투자가 필요한 복잡한 기구까지 다양한 종류가 있습니다. 그중 폼롤러는 원통형 모양의 도구로서 자가 근막 이완법으로 스트레칭 할 때 주로 사용되며, 스트레칭 시 정확한 자세의 유지를 위해 사용되기도 합니다. 폼롤러는 원통형 모양이어야 하며, 쿠션 기능이 있어야 하지만, 누르거나 압박을 주었을 때 모양이 쉽게 변형되는 것은 피해야 합니다. 폼롤러 구매를 위해 종류를 고를 때에는 딱딱하지 않은 부드러운 소재(eva)로 된 91cm 길이의 폼롤러를 구매하여 사용하고, 숙련이 되면 부위에 따라 소재 별로 나누어 쓰는 것이 좋습니다.



## 발목

발목의 뭉친 근육을 풀어주어 관절의 가동범위를 늘려줄 수 있는 동작입니다.



### 운동 방법

1. 폼롤러에 발목을 올리고 양손은 엉덩이 뒤로 위치한다.
2. 발목을 좌우로 움직이며 뭉친 근육을 풀어준다.



## 목

목 주변의 경직된 근육을 풀어주고, 통증을 완화시킬 수 있는 동작으로 고개를 좌우로 천천히 움직이며 마사지해 주는 동작입니다.

### (가로) 운동 방법

1. 폼롤러를 베게처럼 목 뒤에 대고 편안히 눕는다.
2. 폼롤러 양쪽을 양손으로 잡는다.
3. 고개를 좌우로 움직이면서 뭉친 근육을 풀어준다.



### (세로) 운동 방법

1. 폼롤러를 세로로 두고 머리와 꼬리뼈가 폼롤러에 닿은 상태로 눕는다.
2. 양발은 골반 너비로 벌려주고 양손은 바닥에 두어 균형을 잡는다.
3. 고개를 좌우로 움직이면서 뭉친 근육을 풀어준다.

※ 머리가 폼롤러에서 벗어나지 않도록 주의한다.





등 근육을 마사지해주는 동작으로 상체의 가동범위를 늘려주고, 신체 밸런스 향상에 도움을 주는 동작입니다.

**(가로) 운동 방법**

1. 폼롤러를 날개 뼈에 대고 천장을 바라보고 눕는다.
2. 양손은 머리 뒤로 깎지 끼고, 머리의 무게를 느끼며 내려간다.
3. 등 근육이 이완될 수 있도록 자세를 유지한다.

※ 등 근육에 통증이 발생하지 않도록 주의한다.



**(세로) 운동 방법**

1. 폼롤러를 세로로 두고 머리와 꼬리뼈가 폼롤러에 닿은 상태로 눕는다.
2. 양발은 골반 너비로 벌려주고 양손은 바닥에 두어 균형을 잡는다.
3. 좌우로 몸을 움직이면서 뭉친 등 근육을 풀어준다.



겨드랑이에 위치한 림프절을 마사지하여 혈액순환을 돕고, 광배근을 이완시켜 유연성을 향상시키는 동작입니다.

**운동 방법**

1. 폼롤러를 겨드랑이에 위치시킨다.
2. 아래쪽 다리는 쪽 펴고, 위쪽 다리는 무릎을 세운다.
3. 몸을 앞뒤로 움직이는 동작을 반복하며 뭉친 근육을 풀어준다.



허리 근육을 마사지하여 통증을 완화하고, 코어 강화에 도움을 주는 동작입니다.

**운동 방법**

1. 폼롤러를 허리에 대고 천장을 바라보고 눕는다.
2. 골반 너비로 다리를 벌리고 상체를 들어 올려 허리 근육이 이완될 수 있도록 위아래로 움직인다.





## 복근

복근을 부드럽게 마사지하여 뭉친 근육을 풀어주며, 소화를 촉진하고 변비를 예방할 수 있는 동작입니다.

### 운동 방법

1. 폼롤러 위에 엎드린다.
2. 양 팔꿈치와 무릎을 들어 올려 자세를 잡는다.
3. 배꼽부터 명치까지 위아래로 움직이는 동작을 반복한다.

※ 복근에 통증이 생기지 않도록 주의한다.



## 엉덩이, 골반

만성 요통을 가진 사람들에게 좋은 운동으로 엉덩이와 골반 근육을 동시에 마사지해줄 수 있는 동작입니다.

### 운동 방법

1. 누운 상태에서 무릎을 세우고 엉덩이와 발뒤꿈치 사이에 폼롤러를 위치한다.
2. 폼롤러를 엉덩이 아래에 위치하고 양손으로 양쪽을 잡는다.
3. 다리를 'ㄱ'자로 올리고, 좌우로 움직이며 골반을 풀어준다.



## 종아리

종아리의 뭉친 근육을 부드럽게 풀어줄 수 있는 동작으로 부종을 예방할 수 있는 동작입니다.

### 운동 방법

1. 폼롤러에 종아리를 올리고 양손은 엉덩이 뒤로 위치한다.
2. 종아리를 위아래 또는 좌우로 움직이며 뭉친 근육을 풀어준다.



## 정강이

정강이 뼈 앞에 있는 근육으로 과긴장 되거나 손상되는 문제가 발생하면 발 전체에 통증이 발생하므로 근육이 풀어질 수 있도록 마사지해주는 것이 중요합니다.

### 운동 방법

1. 폼롤러 위에 한쪽 다리 정강이를 올린다.
2. 정강이 부분을 위아래로 움직이며 뭉친 근육을 풀어준다.





코어 근육을 강화하고 신체 균형을 향상시킬 수 있는 동작입니다.

운동 방법

1. 폼롤러를 세로로 두고 머리와 꼬리뼈가 폼롤러에 닿은 상태로 눕는다.
2. 양발은 골반 너비로 벌려주고 양손은 바닥에 두어 균형을 잡는다.
3. 한쪽 다리를 'ㄱ' 자로 들어주고 3초를 유지한 후 내려준다.
4. 반대 다리도 동일하게 진행하는 동작을 반복한다.



쉬는 시간!

치매예방수칙

- 일주일에 3번 이상 걷기
- 생선과 채소 골고루 챙겨 먹기
- 뇌세포를 지속적으로 자극해 줄 수 있는 두뇌활동하기
- 술은 한 번에 3잔보다 적게 마시기
- 담배는 피우지 않기
- 머리 다치지 않도록 조심하기
- 혈압, 혈당, 콜레스테롤 3가지를 정기적으로 체크하기
- 가족과 친구를 자주 연락하고 만나기
- 매년 보건소에서 치매 조기검진받기



치매와 멀어지려면,

- 효율적으로 뇌를 자극하기 위해 손을 많이 쓰고, 음식은 꼭꼭 많이 씹기
- 활발한 두뇌활동은 치매 발병과 진행을 늦추므로 기억하고 배우는 습관 갖기
- 뇌 건강에 해로운 흡연은 치매 발병 위험을 1.5배 증가시키므로 금연하기
- 과도한 음주는 뇌세포를 파괴시켜 기억력 감퇴를 가져오므로 금주 혹은 절주하기
- 고혈압과 당뇨 발생 위험을 높이는 맵고 짠 음식은 피하고 뇌기능에 이로운 견과류 챙겨 먹기
- 신체적, 정신적 건강 유지를 위해 30분 이상, 일주일 2회, 땀이 날 정도로 운동하기
- 우울증이 치매 위험을 약 3배 높이므로 사람들과 자주 만나고 어울리기
- 60세 이상부터는 보건소에서 무료로 치매 조기 검진을 받을 수 있으므로 의심이 된다면 상담받기
- 치매 초기에는 치료 가능성이 높고 중증으로 가는 것을 방지할 수 있으므로 발견 즉시 치료받기
- 방치할 경우 뇌가 망가져 돌이킬 수 없으므로 꾸준히 관리하기

[출처] 더 건강한 노년, 노인건강관리 꿀팁작성자 국민건강보험공단

## 짐볼

공기를 채운 큰 공을 말하며 스트레칭 및 요가 용도로 주로 사용됩니다. 운동방법이 간단하며 볼의 탄성을 이용해 몸의 균형을 잡으며 스트레칭 하는 운동 기구입니다. 탄력적인 공 위에서 몸의 균형을 잡으면서 근력 및 유연성 운동을 하는 운동인데, 가볍고 탄력적인 공을 이용하기 때문에 관절에 부담을 주지 않아 부상의 위험이 적으며 여러 가지 동작이 가능합니다. 짐볼을 활용해 동작을 달리하여 옆구리, 복근, 골반, 허벅지와 같이 다양한 신체 부위에 자극을 주고 강화할 수 있습니다. 짐볼을 선택할 때에는 신체에 적합한 사이즈를 선택해야 효과적인 운동을 할 수 있습니다. 일반적으로 볼에 앉았을 때 엉덩이와 무릎이 직각으로 떨어지는 사이즈를 선택하는 것이 좋습니다.



## Y레이즈

하부 승모근 근육을 강화시키는 동작으로 거북목, 굽은 어깨, 어깨 충돌 증후군 등을 예방하는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 짐볼에 배를 대고 옆드려 팔과 머리가 30~40도가 되도록 팔을 뻗는다.
2. 엄지손가락이 하늘을 향하게 하고 호흡을 내쉬며 양팔을 최대한 높이 들어 올린다.
3. 최고 지점에서 잠시 멈춘 다음 천천히 시작 자세로 돌아오는 동작을 반복한다.



## 팔굽혀펴기

짐볼을 활용한 팔굽혀펴기는 신체균형을 잡아주고, 대흉근과 전면삼각근을 강화시켜주는 운동입니다.



### 운동 방법

1. 짐볼 위에 골반을 위치시키고 양발을 들어준다.
2. 손은 어깨 너비로 벌린다.
3. 팔을 굽히고 펴는 동작을 반복한다.

※ 팔을 굽히는 동작에 다리는 위로 올려준다.  
※ 신체의 균형을 잃지 않도록 주의한다.



지킴이

## 백 익스텐션

상체를 짧은 가동 범위만으로 척추기립근을 강화시키는 운동 동작입니다.

### 운동 방법

1. 공을 배와 가슴 사이에 둔 다음 그 위에 엎드린다.
2. 양발은 골반 너비 정도로 벌린 뒤 양손을 머리 뒤로 깎지를 낀다.
3. 배에 힘을 준 상태로 허리와 엉덩이의 힘으로 상체를 들어 올린다.

※ 상체가 뒤로 많이 젖혀지지 않도록 주의한다.





## 스쿼트

짐볼을 활용한 스쿼트는 무릎과 허리 근육이 약한 분들도 함께 할 수 있는 운동으로 하체 강화에 좋은 운동입니다.

### 운동 방법

1. 벽과 허리 사이에 짐볼을 위치한다.
2. 두발은 어깨너비로 벌린 후 양발을 한 걸음 앞으로 보낸다.
3. 복근에 힘을 주고 허리 아치를 유지하면서 스쿼트를 실시한다.



## 레그컬

하체 근력이 약한 사람에게 필수적인 운동이며, 허벅지 뒤쪽 슬굴곡근을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 바닥에 누워 양발을 짐볼 위에 올린다.
2. 코어에 힘을 주고 엉덩이를 올려 몸이 일직선이 되도록 한다.
3. 호흡을 내쉬면서 양 발을 엉덩이 쪽으로 당겨 허벅지 뒤에 힘을 주고 천천히 시작 자세로 돌아온다.



## 브릿지

레그컬과 비슷한 동작으로 허벅지 뒤쪽 슬굴곡근을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 바닥에 누워 양발을 짐볼 위에 올린다.
2. 양발로 짐볼을 누르면서 엉덩이를 올린다.
3. 내려올 때는 척추부터 엉덩이까지 천천히 내려온다.



## 크런치

복부의 근육 중 상복근을 강화시키는 복근 운동입니다.

### 운동 방법

1. 짐볼 위에 등을 대고 눕는다.
2. 바닥에 발을 고정하고 이때 무릎이 직각이 되도록 고정한다.
3. 머리 뒤에 깍지를 끼고 상체를 들어 올려 복부를 수축시켰다 이완시키는 동작을 반복한다.



## 브이업

신체의 균형을 잡아주고 코어 근육을 단련하는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 바닥에 등을 대고 누워 팔은 만세한 상태에서 짐볼을 잡는다.
2. 팔과 다리를 동시에 들어 올려 V 모양을 만든다.
3. 팔에 있는 짐볼을 발로 옮겨주는 동작을 반복한다.

※ 팔과 다리가 바닥에 닿지 않도록 버티며 내려준다.



## 잭나이프

복근을 강화시키고, 신체의 균형을 잡아주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양손은 바닥을 짚고 양발을 짐볼 위에 둔다.
2. 짐볼 위에는 정강이 부근이 닿도록 자세를 잡는다.
3. 무릎을 끌어올려 발등이 짐볼에 밀착되는 부분까지 최대한 끌어올렸다 다시 뺀다.



## 골반 균형 맞추기

골반을 좌우로 부드럽게 움직이면서 균형을 맞추고, 골반 통증을 완화시킬 수 있는 동작입니다.

### 운동 방법

1. 다리를 골반 너비로 벌리고 짐볼 위에 앉는다.
2. 양손은 허리에 위치시킨다.
3. 몸통은 움직이지 않고, 골반만 좌우로 움직이는 동작을 반복한다.

※ 짐볼 위에 앉아있을 때는 균형을 잃지 않도록 주의한다.





## 저항밴드

밴드의 탄력성을 이용한 저항 운동의 한 종류로, 경제적이고 안전한 탄력 밴드를 도구로 사용하기 때문에 많은 사람이 쉽게 실천할 수 있는 근력 강화 운동입니다. 밴드 운동은 운동 선수들의 고강도 훈련, 사람들이 체력을 높이기 위한 목적으로 수행하는 중강도 혹은 저강도 운동, 고령자들의 기본적인 근력 운동 등 다방면으로 사용되고 있습니다. 관절에 가해지는 충격이 작아 상해의 위험성이 낮고, 개인의 체력에 맞춰 운동 강도를 자유롭게 조절할 수 있다는 저항 밴드의 장점이 있다. 스트레칭하는 부위를 보조하여 운동 범위를 더 넓게 하거나 운동효과를 높이고자 할 때 사용됩니다. 그 외에 파트너 없이 스스로 수동적 스트레칭을 수행하고자 할 때도 사용됩니다. 밴드의 길이는 부위에 따라 다르게 사용하며, 해당 부위가 완전히 스트레칭 된 상태일 때, 수건 또는 밴드의 양 끝을 손으로 잡을 수 있을 정도여야 합니다.



## 프론트 레이즈

삼각근(어깨근육)을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

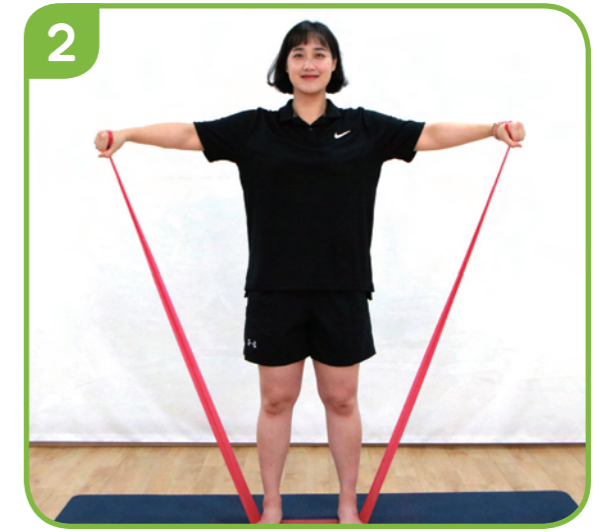
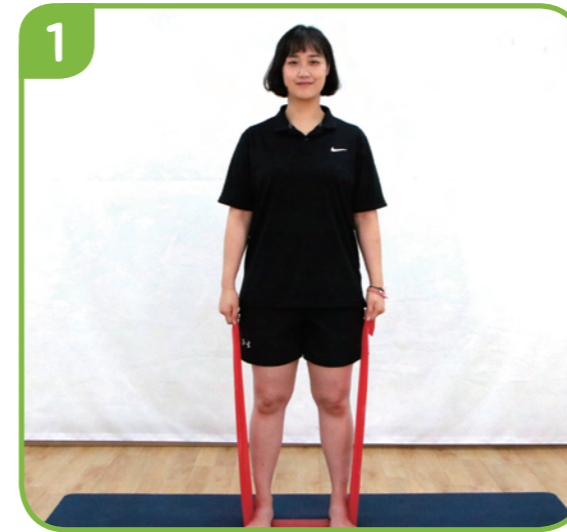
1. 밴드를 어깨너비 정도로 밟아주고 엄지손가락이 정면을 바라보도록 잡는다.
2. 양손을 어깨 높이만큼 앞으로 올리고 내려오는 동작을 반복한다.



## 사이드 레터럴 레이즈

### 운동 방법

1. 밴드를 어깨너비 정도로 밟아주고 양끝을 잡는다.
2. 양손을 어깨 높이만큼 측면으로 올리고 내려오는 동작을 반복한다.



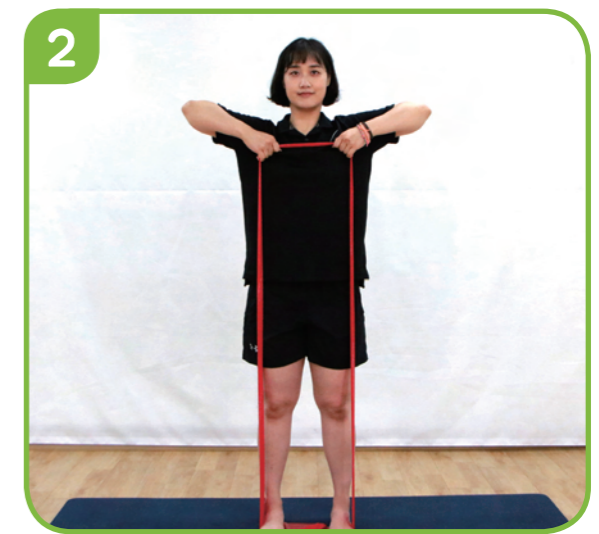
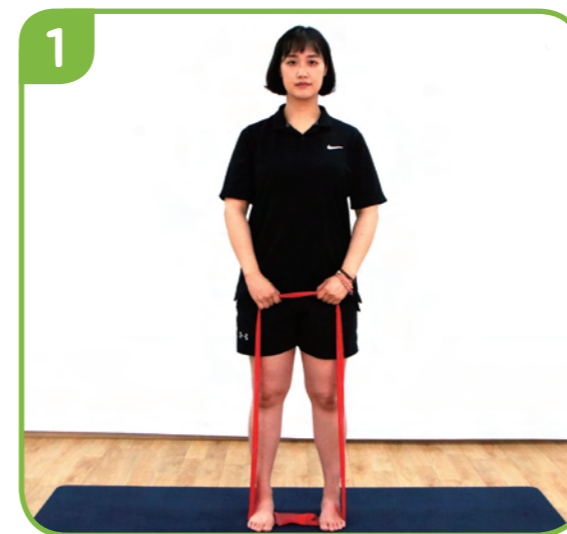
## 업 라이트로우

삼각근(어깨근육)과 승모근을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 밴드의 양끝을 발로 밟고 선다.
2. 양손으로 밴드 중앙을 잡는다.
3. 팔꿈치가 손보다 위를 향하도록 밴드를 가슴높이까지 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.

※ 팔꿈치로 들어 올릴 수 있도록 한다.





## 밴드 프레스

가슴과 팔의 근육을 사용하여 삼각근, 삼두박근, 가슴 대흉근을 동시에 강화시킬 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 밴드를 등 뒤로 넘겨 고정한 후 양손으로 잡는다.
2. 팔꿈치는 어깨 높이로 올리고 'ㄷ' 자를 유지한다.
3. 밴드를 잡은 손은 앞으로 밀어주고 돌아오는 동작을 반복한다.

※ 손목이 꺾이지 않도록 주의한다.



## 비하인드 렛폴다운

광배근을 강화시켜 구부정해진 어깨를 펴줄 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양손으로 밴드를 잡고 머리 위로 일자로 올린다.
2. 가슴을 살짝 밀어주고 허리를 펴준다.
3. 밴드를 잡고 있는 양손을 내려 날개뼈(견갑골)를 모으며 등 근육을 조여준다.



## 시티드 로우

광배근을 강화시키고, 등 라인을 잡아주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 바닥에 앉아 양발을 앞으로 뻗은 상태로 밴드를 양쪽 발에 걸친다.
2. 허리를 펴고 양손으로 밴드를 잡는다.
3. 밴드를 옆구리로 당기고 놓는 동작을 반복한다.



## 암 컬

이두근의 근력을 향상시키고 탄력 있는 팔을 만들어주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 밴드를 어깨너비 정도로 밟아주고 양끝을 잡는다.
2. 허리를 곧게 펴고 팔꿈치를 옆구리에 붙여 고정시킨다.
3. 팔꿈치를 축으로 밴드를 잡은 손을 어깨 방향으로 올리고 내리는 동작을 반복한다.

※ 손목이 꺾이지 않도록 주의한다.



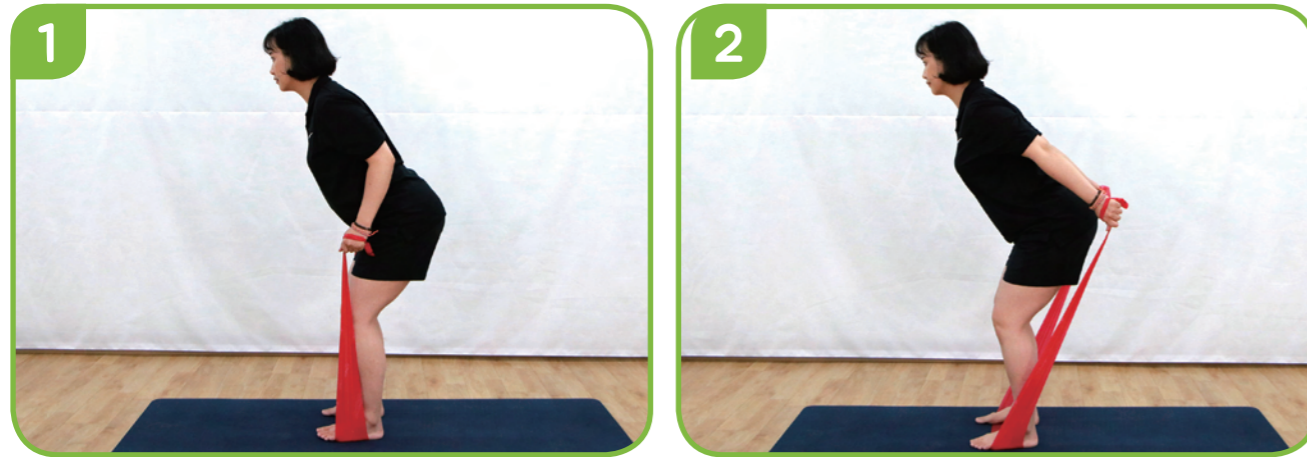


## 킥백

상완삼두근을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 밴드를 어깨너비 정도로 밟아주고 양끝을 잡는다.
2. 무릎을 살짝 구부려 상체를 45도 앞으로 숙이고 허리를 편다.
3. 팔꿈치는 옆구리에 붙여 고정시킨다.
4. 양손을 뒤로 뺀어주는 동작을 반복한다.



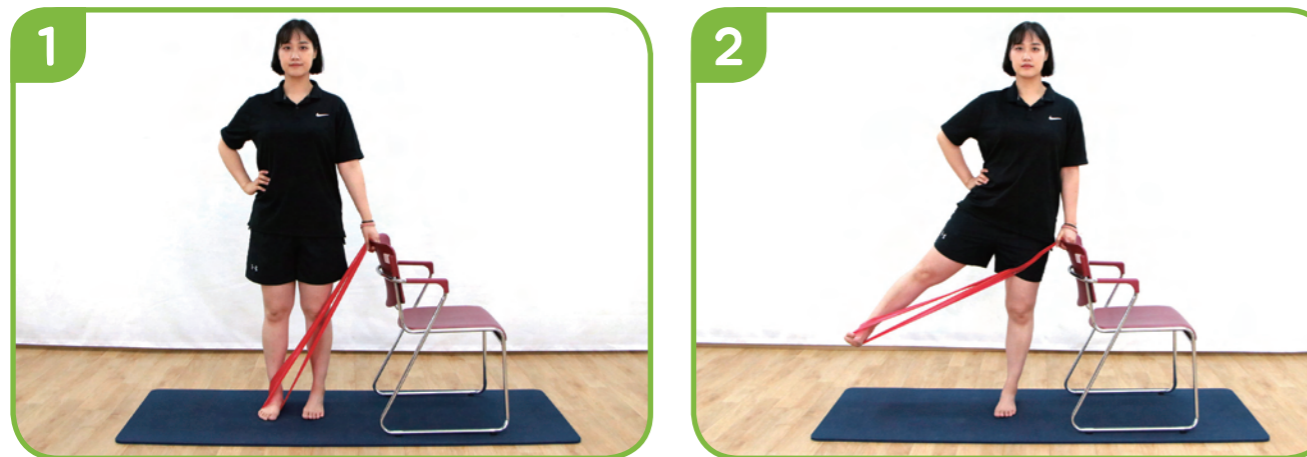
## 멀티 힙 밴드

골반 관절을 튼튼하게 유지할 수 있도록 엉덩이 근육과 허벅지 바깥쪽 근육을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 밴드를 오른발로 밟아주고 왼손으로 밴드를 잡아 허리부근에 고정한다.
2. 오른발을 45도 옆으로 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.

※ 밴드의 저항을 느끼면서 다리를 올리고 내린다.



## 케틀벨

케틀벨은 덤벨과 같은 근력운동기구로써 손잡이가 있어 무게중심 이동이 가능하며 다양한 부위의 근육 향상에 도움을 줍니다. 손을 잡는 위치에 따라 힘이 전달되는 부위도 다르며, 무게는 4~24kg까지 다양해 자신의 운동 능력에 따라 선택할 수 있습니다. 무게 중심이 손 바깥에 있어 동작에 따라 중심점이 이동합니다. 그렇기 때문에, 같은 무게의 바벨, 덤벨보다 신체에 가해지는 힘이 커 근육에 부하가 더 많이 가므로 초보자들은 사전에 충분한 운동이 필요할 수 있습니다. 무산소성 운동과 유산소성 운동을 동시에 할 수 있어 칼로리를 연소하는 효과가 탁월하고 전신을 단련하기 좋습니다. 그중 코어근육과 상체·하체의 협응 능력을 향상시킬 수 있고, 케틀벨 운동은 작은 공간에서도 손쉽게 할 수 있는 것이 장점입니다.



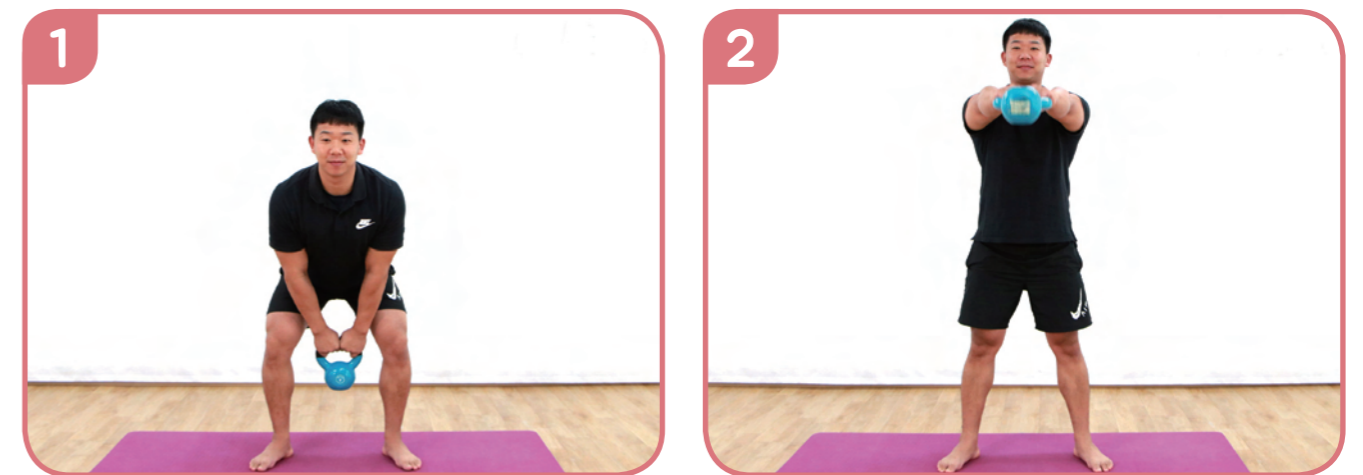
## 스윙

케틀벨 스윙은 코어 근육을 강화시키고 신체 균형을 향상시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 다리는 어깨 너비로 벌리고 양손으로 케틀벨을 들고 선다.
2. 무릎은 살짝 굽히고 엉덩이는 뒤로 빼면서 케틀벨을 다리 사이로 내리며 자세를 낮춘다.
3. 무릎과 허리를 펴주는 힘으로 어깨 높이까지 케틀벨을 올려주는 동작을 반복한다.

※ 목, 허리, 무릎에 통증이 발생하지 않도록 주의한다.



## 헤일로

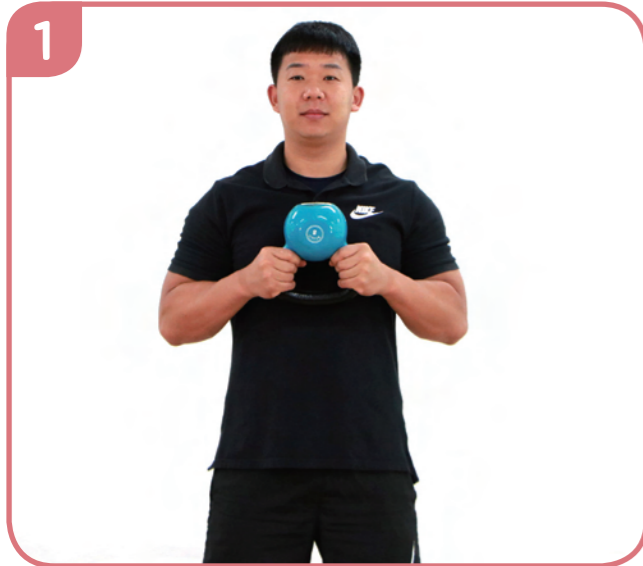
어깨의 가동 범위를 늘려주어 안정성을 확보하고 어깨 근육을 강화시켜주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 케틀벨을 거꾸로 들어 가슴 앞에 위치한다.
2. 운동 동작 시 코어에 힘을 주어 전신을 고정한다.
3. 케틀벨을 머리 주변으로 원을 천천히 그려준다.



※ 케틀벨이 머리에 부딪히지 않도록, 손목이 꺾이지 않도록 주의한다.



## 숄더프레스

삼각근을 강화시키며 어깨 근육의 균형을 잡아주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양손으로 케틀벨을 잡고 가슴 앞에 위치시킨다.
2. 어깨근육을 수축시키며 케틀벨을 머리 위로 들어올린다.
3. 내릴 때는 어깨근육을 이완시키며 가슴 앞으로 원위치한다.



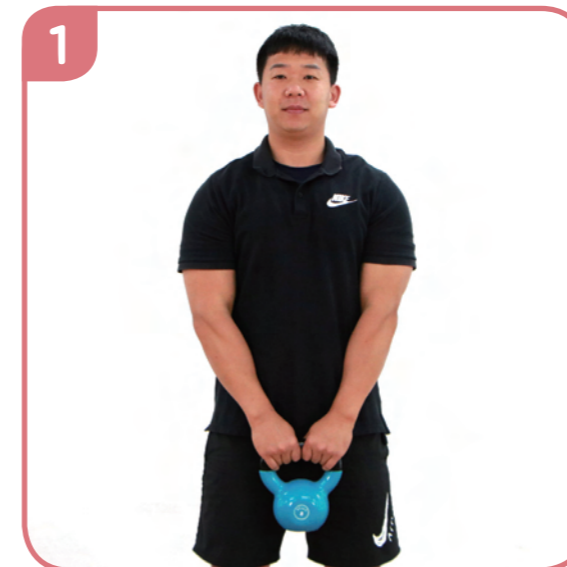
## 업라이트 로우

전면 삼각근과 승모근을 강화시키는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 다리는 어깨 너비보다 넓게 벌리고 양손으로 케틀벨을 들고 선다.
2. 팔꿈치가 손보다 위를 향하도록 케틀벨을 가슴높이까지 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.

※ 팔꿈치로 들어 올릴 수 있도록 한다.





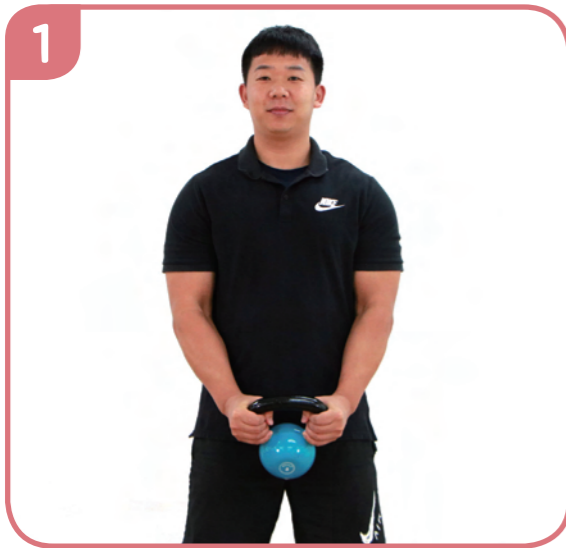
## 암 컬

이두근의 근력을 향상시키고 탄력 있는 팔을 만들어주는 운동입니다.



### 운동 방법

1. 양손에 케틀벨을 쥐고 곧게 선다.
2. 팔꿈치를 옆구리에 고정하고 케틀벨을 가슴 앞으로 들어 올리고 내리는 동작을 반복한다.



## 트라이셉스

상완삼두근의 근력을 향상시키는 운동입니다.



### 운동 방법

1. 양손으로 케틀벨을 잡고 바닥에 눕는다.
2. 팔꿈치는 고정된 상태로 케틀벨을 머리 위로 내리고 올리는 동작을 반복한다.

※ 케틀벨이 머리에 부딪히지 않도록 주의한다.



## 스쿼트

케틀벨을 활용한 스쿼트는 운동 강도를 높이고 하체 근력을 강화시킬 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양발을 어깨 너비로 벌리고 케틀벨을 가슴 앞에 위치한다.
2. 무게 중심을 수직으로 유지하며 앉았다 일어나는 동작을 반복한다.

※ 허리가 구부러지고, 무릎이 발끝을 넘어가지 않도록 주의한다.



## 와이드 스쿼트

와이드 스쿼트는 안쪽허벅지와 엉덩이 측면을 강화시킬 수 있는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 양발을 어깨 너비로 벌리고 케틀벨을 가슴 앞에 위치한다.
2. 무게 중심을 수직으로 유지하며 앉았다 일어나는 동작을 반복한다.

※ 허리가 구부러지고, 무릎이 발끝을 넘어가지 않도록 주의한다.

※ 발끝을 45도 정도로 열어준 상태에서 무릎이 모아지지 않도록 주의한다.

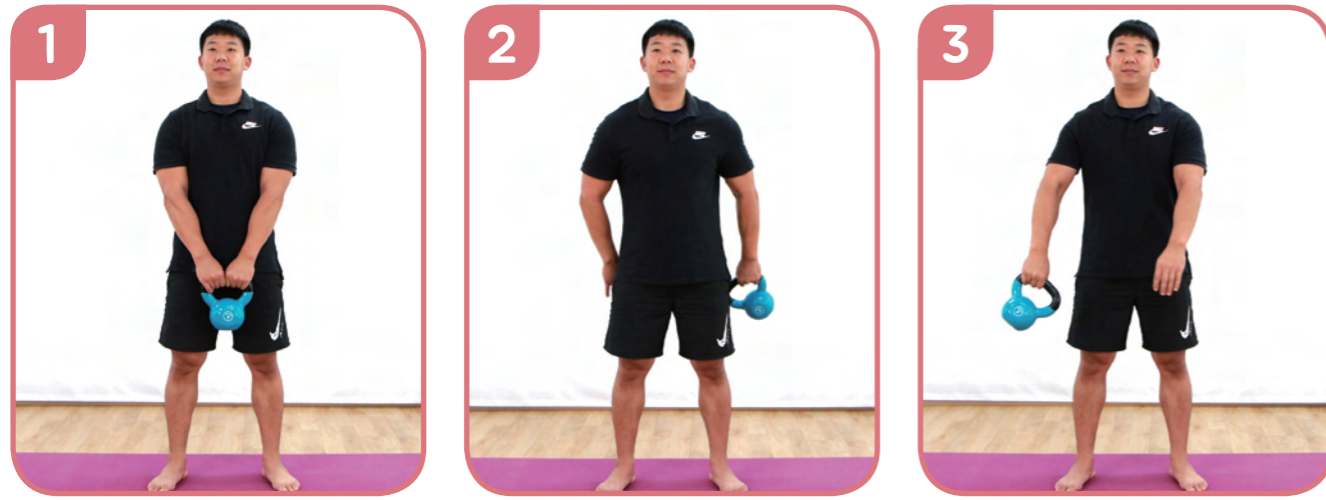


## 어라운드 더 바디패스

전신을 사용하는 동작으로 근육 이완에 도움을 줍니다.

### 운동 방법

1. 다리를 어깨 너비로 벌리고 케틀벨을 잡는다.
2. 한손으로 케틀벨을 잡고 엉덩이 뒤로 가져간다.
3. 엉덩이 뒤에서 케틀벨을 반대 손으로 넘겨준다.
4. 몸을 중심으로 케틀벨을 돌리는 동작을 반복한다. ※ 케틀벨을 놓치지 않도록 주의한다.



## 데드리프트

전신의 협응력을 길러주고 척추기립근을 강화시켜주는데 도움을 주는 운동입니다.

### 운동 방법

1. 다리는 어깨 너비로 벌리고 양손으로 케틀벨을 들고 선다.
2. 엉덩이는 뒤로 빼고 등과 허리를 쪽 편 상태로 상체를 내려준다.

※ 케틀벨은 수직으로 움직일 수 있도록 한다.



## 다양한 매체로 복지관 소식을 확인하고 소통할 수 있습니다.



홈페이지 / 어플리케이션



페이스북



유튜브



카카오톡 채널



발행처 판교노인종합복지관

발행인 일운(고화석)

발행일 2021년 11월

편집인 이순호

진행자 이동재, 정진주

협조자 박성섭, 진범, 박현정, 최윤아

어르신 김경선, 조용진, 편창옥, 김동현

주소 경기도 성남시 분당구 판교역로 99

Tel 031.620.2810 Fax 031.703.5108

홈페이지 www.pangyonoin.or.kr