

앉아서 하는 노인 체조

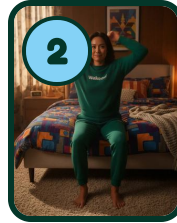
그림으로 보는 앉아서 하는 동작 20가지. 동작마다 30초쯤.

Wakeout

바퀴 없는 튼튼한 의자에 앉아 발을 바닥에 평평하게 두세요. 천천히 움직이고 숨은 계속 쉬세요. 아프거나 어지러우면 멈추세요. 수술 후거나 심장 질환이 있다면 먼저 의사와 상의하세요.



1 목 옆 스트레칭
귀를 어깨로, 양쪽 번갈아.
양쪽 5번씩 천천히



2 날개뼈 당겨 내리기
팔 올리고 팔꿈치를 당겨요.
8에서 10번



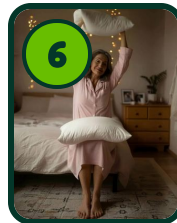
3 만세 스트레칭
팔 올려 손 맞대고, 내려요.
8에서 10번



4 수건 들어 올리기
수건 잡고 머리 위로 올려요.
8에서 10번



5 수건 활쏘기 스트레칭
수건을 활 당기듯 옆으로.
양쪽 5번씩



6 베개 들고 좌우 흔들기
베개를 위로, 좌우로 살랑.
30초



7 앉아서 제자리 걷기
무릎을 번갈아 들어요.
다리마다 10번



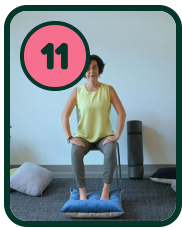
8 앉아서 다리 펴기
다리 펴고 한 호흡, 바꿉요.
다리마다 8번



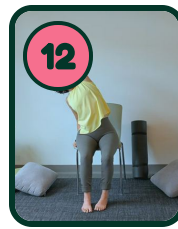
9 뒤통치 들기
뒤통치를 번갈아 들어요.
30초



10 앉았다 일어서기
발로 밀어 서고, 앉아요.
5에서 8번



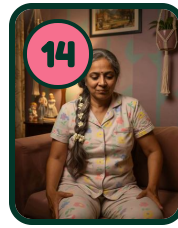
11 상체 앞으로 숙이기
손은 무릎에, 앞으로 숙여요.
8번



12 옆구리 늘리기
한 팔 넘겨 옆으로, 바꿉쇼.
양쪽 5번씩



13 베개 안고 몸통 돌리기
베개 안고 좌우로 돌려요.
양쪽 5번씩



14 등 말았다 펴기
등을 말았다가 꼴꼴하게.
천천히 5번



15 천장 밀어 올리기
박자 맞춰 천장으로 밀어요.
30초



16 하늘로 주먹 뺨기
주먹을 번갈아 위로.
30초



17 앞으로 발 구르기
발을 번갈아 앞으로 툅.
30초



18 복식호흡
손은 배에, 천천히 숨쉬기.
천천히 5번 호흡



19 베개 안고 심호흡
베개 안고 길게 숨쉬기.
천천히 5번 호흡



20 손바닥 마사지
엄지로 손바닥에 원 그리기.
손마다 30초

모든 동작을 영상으로 보기:

wakeout.app/ko/chair-exercises-for-seniors

나의 10분 의자 운동

20가지 동작을 순서대로 30초쯤씩 해요. 쉬고 싶을 땐 언제든지 쉬세요.

시간이 없나요? 5분 버전:

1. 목 옆 스트레칭
3. 만세 스트레칭
7. 앉아서 제자리 걷기
9. 뒤통치 들기
10. 앉았다 일어서기

12. 옆구리 늘리기
13. 베개 안고 몸통 돌리기
15. 천장 밀어 올리기
16. 하늘로 주먹 뺨기
19. 베개 안고 심호흡