

생활체조 소개

개요

새천년건강체조는 우리 민족 고유의 기상과 움직임을 되살려 현대인들의 생활변화에 맞추어 국민체력증진과 한국인의 자긍심을 고취하고자 개발된 맨손체조입니다.

본 프로그램에서 소개하는 새천년건강체조Ⅳ는 휠체어장애인을 위해 창안된 “새천년 생활체조”로 휠체어 장애인들이 쉽게 따라 할 수 있도록 만들어 졌으며, 체력향상에 많은 도움이 될 수 있도록 구성되었습니다.

특징

1. 태권도, 탈춤, 체조동작을 응용하여 **힘있는 우리민족의 기상 표현**
2. 기계적, 반복적 훈련이 아닌 **명상과 신체 동작을 결합**
3. 동작의 옳고 그름을 벗어나 **신축성 있는 열린 동작**으로 구성하여 정형적이고 딱딱한 체조 형태에서 탈피
4. 실험 및 설문조사 등 과학적 검증절차를 통해 **모든 부위의 운동효과를 극대화**
5. 느린 동작과 빠른 동작의 조화를 통해 **근력 및 유연성 운동을 보완하고 바른 자세형성**을 위해 등 근육 운동을 강화
6. **휠체어 장애인들의 특성 고려, 체력향상에 도움이 될 수 있는 동작**으로 구성

체조구성

01 땅두드리기
(준비운동)

1. 가볍게 손목털기

02 하늘보기
(유연성및근력운동)

1. 기퍼기
2. 날개펴기
3. 팔굽치기
4. 손등치기
5. 몸통돌리기
6. 등, 옆구리 비틀기
7. 상체 늘리기

03 사람마주보기
(전신운동)

1. 휘돌리기
2. 어깨 돌리기
3. 몸 틀어 손날치기
4. 배 두드리기
5. 주먹지르기
6. 엉덩방아 찢기
7. 어깨 찢추기

04 하나되기
(정리운동)

1. 휘돌리기
2. 팔 밀기
3. 호흡하기

운동효과 및 주의사항

· **자신의 능력 및 증상을 고려하여 무리한 동작을 피할 것, 체조 실시 시 휠체어를 고정시켜 안전에 주의.**

운동형태	순번	운 동 명	운동부위	효 과
땅 두드리기	1	가볍게 손목털기	전신	심박수 및 체온증가
하늘보기	2	기퍼기	목, 팔, 숨고르기	각 부위의 근력, 유연성 증가
	3	날개펴기	등, 팔, 가슴	
	4	팔굽치기	옆구리, 어깨, 허리, 가슴	
	5	손등치기	옆구리, 등, 어깨	
	6	몸통돌리기	허리, 옆구리, 목	
	7	등 옆구리 비틀기	등, 허리, 옆구리	
	8	상체 늘리기	등, 옆구리	
	9	휘돌리기	허리, 옆구리, 팔	심폐 지구력 증가
사람 마주보기	10	어깨 돌리기	목, 어깨	
	11	몸틀어 손날치기	능, 배, 허리, 옆구리	
	12	배 두드리기	배	
	13	주먹 지르기	옆구리, 복부	
	14	엉덩방아 찢기	팔, 옆구리	
	15	어깨 펴기	가슴, 어깨	
	16	휘돌리기	허리, 옆구리, 팔, 호흡	안정시 상태로 회복
하나되기	17	팔 밀기	팔, 호흡	
	18	호흡하기	호흡	



생활 체조

땅두드리기	
· 가볍게 손목털기	3
하늘보기	
· 기퍼기	4
· 날개펴기	5
· 팔굽치기	6
· 손등치기	7
· 몸통돌리기	8
· 등, 옆구리 비틀기	9
· 상체 늘리기	10
사람마주보기	
· 휘돌리기	11
· 어깨 돌리기	12
· 몸 틀어 손날치기	13
· 배 두드리기	14
· 주먹지르기	14
· 엉덩방아 찢기	15
· 어깨 펴기	15
하나되기	
· 휘돌리기	16
· 팔 밀기	17
· 호흡하기	18

생활체조 1. 땅 두드리기

가볍게 손목 털기

본 운동을 하기위한 준비운동으로 서서히 팔을 힘껏 움직여줌으로써 맥박수를 올리고 체온을 올려 주어 운동을 할 준비를 시켜준다.



1) 가볍고 경쾌하게 팔을 양옆으로 힘 있게 흔든다.



2) 손목을 위로2번, 아래로 2번 가볍게 털어준다.



기 펴기

심폐기능의 향상과 함께 등과 팔의 근육을 길러 주고 목의 관절을 부드럽게 해준다.



1) 호흡을 깊게 하면서 팔을 안쪽에서 바깥쪽으로 크게 돌리고 머리위에서 양손을 깎지 낀다.



2) 호흡을 들어 마시며 깎지 낀 손을 머리위로 쭉 핀 다음 호흡을 내쉬면서 양팔을 옆으로 내려준다.

3) 목을 오른쪽에서 천천히 아래로 돌리며 왼쪽을 본다. 다시 왼쪽에서 천천히 아래로 오른쪽을 본다.

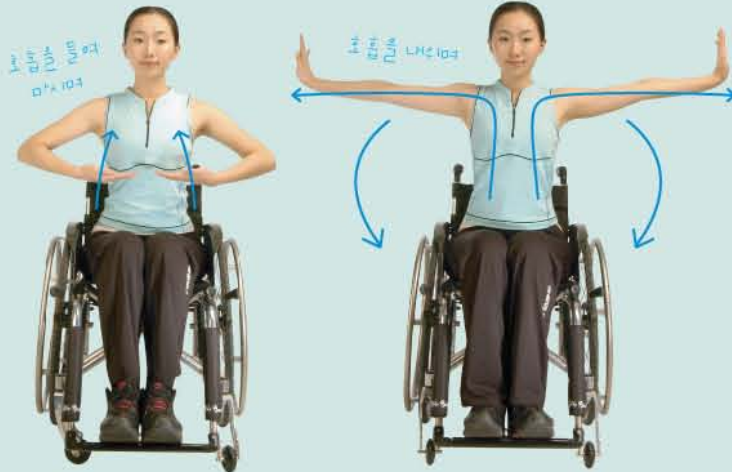


생활체조 2. 하늘보기

날개펴기

심폐 기능의 향상과 함께 팔근육과 복부근육을 강화시켜준다.

1) 양 손바닥을 아래에서 위로 끌어 올리고 가슴 앞에서 손바닥을 양옆으로 힘 있게 밀어준다.



2) 다시 끌어올리고 두 손바닥을 앞으로 세워 몸 앞으로 밀며 고개를 숙이고 등을 둥글게 뒤로 밀어준다.



3) ①, ②를 반복한다.

팔굽치기

옆구리 근육의 유연성을 증가시켜주고 등 근육을 강화시켜준다.



1) 허리를 왼쪽으로 비틀며 왼손 주먹을 오른손바닥으로 밀어준다.

옆을 본 상태에서 양 팔꿈치를 옆구리에 붙이고 위로 친다.



양팔을 크게 위로 들었다가 앞으로 내려 손잡이를 잡는다.



손잡이를 잡은 상태로 옆구리를 비틀음

2) ①을 반대방향으로 반복한다.

생활체조 2. 하늘보기

손등치기

팔 근육의 강화와 함께 옆구리, 등근육의 유연성을 증가시킨다.



1) 오른팔을 가슴높이 상태에서 옆으로 쪽 뻗어준 다음 왼쪽 보낸다. 이때 손등을 앞으로 한다.



2) 오른팔을 머리위에서 왼쪽 무릎 아래로 상체 숙여 쪽 뻗어준다.



오른팔을 오른쪽 옆으로 굽혀 주먹을 쥐고 세운다.



상체를 일으키면서 팔을 굽혀 주먹을 쥐고 세운다.

3) 반대방향으로 반복한다.

몸통돌리기

골반 관절과 허리 근육의 유연성을 증가시켜주고 등근육을 강화시킨다.



1) 손잡이를 잡고 몸통을 왼쪽으로 크게 돌려준다.



다시 오른쪽으로 몸통을 돌려준다.

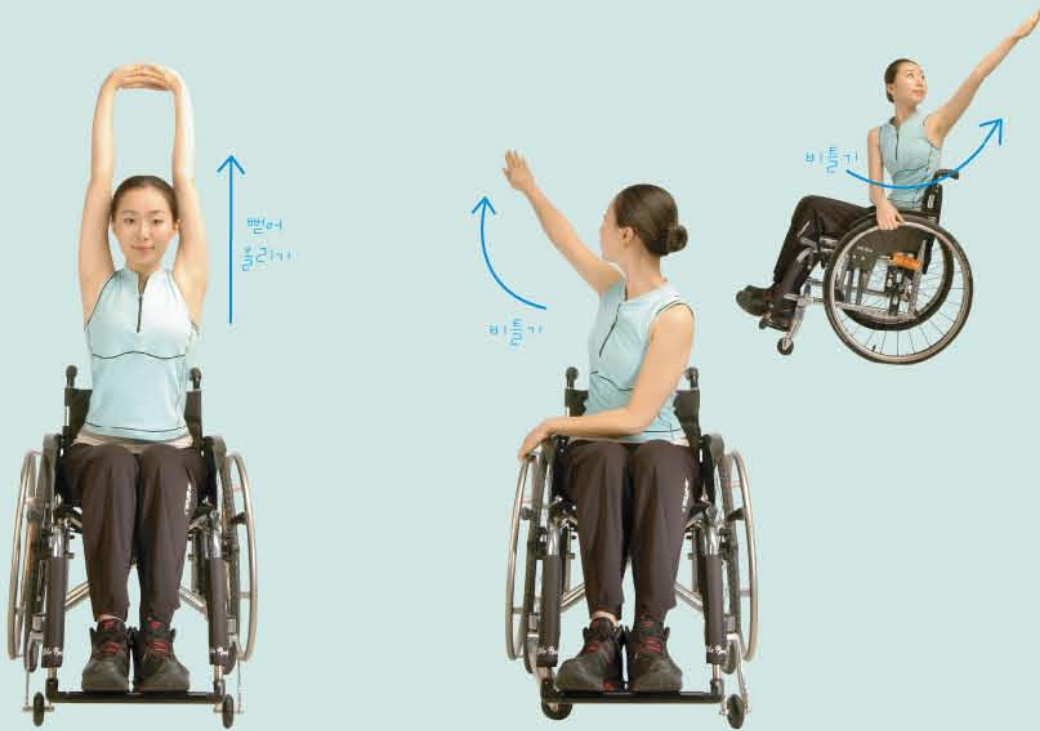


2) 양 옆 손잡이를 잡은 상태에서 목을 최대한 뒤로 젖혀준다.

생활체조 2. 하늘보기

등·옆구리 비틀기

등 근육을 강화시켜 자세를 곧게 만들어주며, 허리 주변과 옆구리 근육을 유연하게 해준다.



1) 두 손을 가슴 앞에서
깍지 끼면서 위로 쪽 뺀어준다.

허리를 왼쪽으로 비틀어준며
왼손을 사선 뒤로 쪽 뺀어준다.
정면으로 돌아오고 다시
오른쪽으로 반복한다

2) (16박자) ①을 오른쪽으로 반복한다.

상체 늘리기

등을 곧게 세울 수 있도록 등 근육을 강화시켜 주고 옆구리 근육을 강화시켜 상체를 강화 시켜준다.



1) 두 손을 가슴 앞에서
깍지 끼면서 앞으로 뺀어준다.

팔을 머리 위로 들어주면서
허리를 바르게 편다.

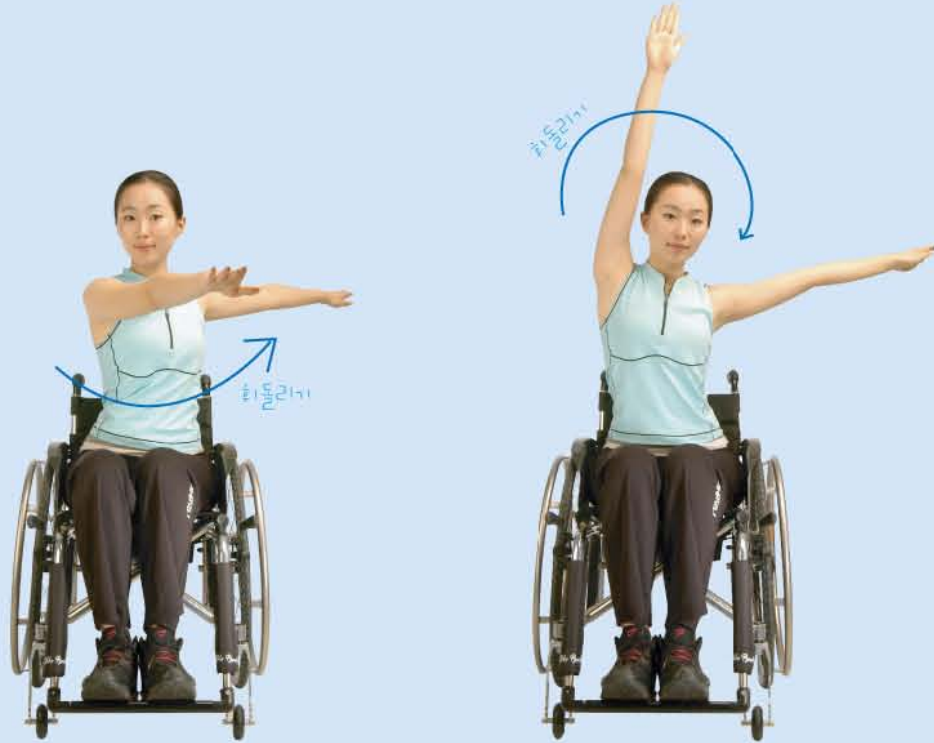
2) 위로 뺀 팔을
왼쪽으로 늘려준다.

3) (16박자) ①, ②를 오른쪽으로 반복한다.

생활체조 3. 사람마주보기

✂ 휘돌리기

어깨 관절을 부드럽게 해주며, 서서히 심박수를 높여주어 심폐의 기능을 향상시켜준다.



1) 양팔을 가슴높이에서 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌리고 다시 오른쪽으로 휘돌려준다. 이 동작을 다시 한번 반복한다.

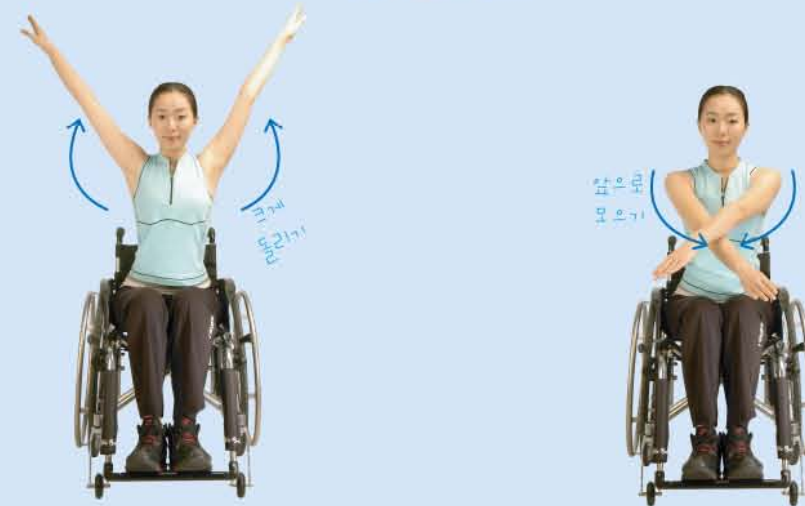
2) 양팔을 머리위로 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌리고 다시 오른쪽으로 휘돌려준다. 이 동작을 한번 더 반복하고 마지막에 차렷해줍니다.

✂ 어깨 돌리기

목, 어깨 근육과 등 주위의 관절을 풀어주고 근육을 이완시켜준다.



1) 양손을 어깨위에 올리고 앞에서 뒤로 크게 두 번 돌려주고 양팔을 크게 펴서 앞에서 뒤로 크게 한번 돌려준다.



2) 양팔을 크게 펴서 뒤에서 앞으로 크게 한번 돌려준다. 뒤에서 앞으로 반복한다.

생활체조 3. 사람마주보기

몸 틀어 손날치기

허리 힘을 길러주고 옆구리 근육과 팔 근육을 강화시켜준다.



1) 양 팔걸이를 손으로 잡고 상체를 앞으로 깊숙이 숙였다 일어난다.



왼쪽을 향해 오른손부터 당수 하듯이 아래, 중간, 위로 손날치기를 한다.



2) ①을 오른쪽으로 반복한다.



배 두드리기

소화를 도와주고 배 힘을 길러 준다.



1) 양손을 오목하게 만들어서 배를 힘있게 2번 치고, 가볍게 4번 쳐준다.

2) 몸을 약간 비틀어 왼쪽 배를 같은 방법으로 반복한다.

3) ①을 오른쪽으로 반복한다.



주먹치르기

옆구리 근육과 복부근육을 강화시켜준다.



1) 주먹을 쥐고 허리를 비틀면서 왼손부터 사선으로 2번 주먹 치르기를 한다.



양팔은 안쪽에서 바깥쪽으로 엇갈려 크게 휘둘러 세운다.

생활체조 3. 사람마주보기

✧ 엉덩방아 찢기

팔 힘을 길러주고 하체 순환을 도와주며, 옆구리 근육을 이완시켜준다.

1) 양손은 손잡이를 잡고 양팔에 힘을 주어 상체를 두 번 들어준다.



왼손을 주먹 친 상태에서 위로 쪽 뺏어준다.

2) ①을 오른쪽도 반복한다.

✧ 어깨 펴기

가슴 근육을 강화시켜주며, 어깨의 유연성을 증가시켜준다.



1) 양손을 앞 내밀고 번갈아 뒤집는다.

2) 박수를 한 번치고 힘있게 양팔을 사선으로 크게 벌려준다.



3) 반대쪽으로 반복한다.

✧ 휘돌리기

호흡을 고르게 해주며, 심박수를 낮추어 안정시 상태로 돌아가게 한다.



1) 양팔을 머리위로 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌린다. 반대쪽으로 반복한다.



2) 양팔을 가슴높이에서 오른쪽에서 왼쪽으로 휘돌린다. 반대쪽으로 반복한다.

생활체조 4. 하나되기

생활체조 4. 하나되기

✂ 팔 밀기

심폐의 기능을 향상시키며, 팔굽 관절을 펴준다.



1) 왼손, 오른손 손바닥을 번갈아가며 한 손씩 앞으로 밀어준다.



양손을 밀어주면서 머리를 숙이고 등을 둥그랗게 말아 주면서 호흡을 길게 내쉬어 준다.



✂ 호흡하기

심폐의 기능을 향상시키며, 피로물질의 제거에 도움을 줍니다. 이 동작을 마지막으로 생활체조를 마무리하게 된다.



1) 호흡을 들이 마시며 양팔을 아래서 위로 크게 올리면서 하늘을 본다.

호흡을 내쉬면서 손바닥을 세우고 앞을 본 상태에서 내려준다.



2) ①을 반복한다.



3) 호흡을 들이 마시며 손을 아래에서 머리위로 들어 올린 후 호흡을 내쉬면서 양 옆으로 내린다.



4) ③을 다시한번 천천히 반복한다.