

어르신을 위한 의자 운동

무료 인쇄 가능 10분 좌식 루틴

어르신을 위한 부드러운 좌식 의자 운동입니다 — 서지 않고도 힘, 혈액 순환, 기동성을 기를 수 있습니다. 튼튼한 의자 외에 별도 장비는 필요 없습니다. 허리를 곧게 펴고 앉아 천천히 움직이며, 각 동작에 맞춰 호흡하세요.

10분 좌식 루틴

1. **중심 잡는 호흡** 허리를 곧게 펴고 앉아 두 발을 바닥에 평평하게 두고, 손은 허벅지 위에 올립니다. 배 속으로 천천히 호흡하세요. — **5회 호흡**
2. **앉아서 걷기** 한쪽 무릎을 들어 올렸다가 다른 쪽 무릎을 들어 올리며, 앉은 상태에서 천천히 걷는 동작을 합니다. — **각 다리 10회**
3. **발목 돌리기** 한쪽 발을 살짝 들어 올리고 발목을 천천히 양방향으로 돌립니다. — **각 방향 8회**
4. **무릎 펴기** 한쪽 다리를 앞으로 쭉 펴고 잠시 유지한 후, 천천히 내립니다. — **각 다리 8회**
5. **팔 올리기** 두 팔을 앞으로 들어 올려 어깨 높이까지 올렸다가 천천히 내립니다. — **8회**
6. **어깨 돌리기** 어깨를 뒤로 천천히 원을 그리며 돌려 긴장을 풀어줍니다. — **8회**
7. **앉아서 몸통 비틀기** 한 손을 반대쪽 무릎에 대고 상체를 각 방향으로 부드럽게 비틀어줍니다. — **각 방향 5회**
8. **발뒤꿈치와 발가락 들기** 발뒤꿈치를 들었다가 발가락을 들어 종아리를 깨워줍니다. — **12회**
9. **앉아서 고양이-소 자세** 호흡에 맞춰 등을 둥글게 말았다가 펴줍니다. — **6회**
10. **마무리 호흡** 손을 배 위에 올리고 천천히 호흡하며 이완합니다. — **5회 호흡**

7일 추적표

1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

안전: 통증 없는 범위 내에서 움직이고 호흡은 자연스럽게 유지하세요. 바퀴가 없는 튼튼하고 안정적인 의자를 사용하세요. 어지럽거나 숨이 차면 중단하세요. 건강 상태가 있다면 시작 전에 의사와 상담하세요.

모든 동작에 대한 음성 및 영상 가이드를 원하시나요? 무료 Tai Chi Coach 앱을 받아보세요: <https://taichi.help>

일반적인 저강도 운동 및 Tai Chi 수련과 미국 국립 보완 통합 건강 센터(NCCIH)의 공개 지침을 기반으로 합니다.