

건강한 **삶**을 위한

운동 동작

영동군보건소

건강한 **삶**을 위한

운동 동작

영동군보건소

1 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

손 깍지 끼고 팔 뻗어 머리 위로 뚫 뻗기

손 깍지 끼고 팔 뻗어 옆으로 숙이기(좌,우)

2 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

손 깍지 끼고 팔 뻗어 앞으로 뚫 뻗기

손 깍지 끼고 팔 뻗어 팔 뒤로 뚫 뻗기

3 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

왼팔 뻗어 손바닥 천으로 뻗기(좌,우)

오른팔 뻗어 손바닥 천으로 뻗기(좌,우)

5 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

팔꿈치 잡고 팔 늘리기(좌,우)

머리 위로 팔꿈치 잡고 눌러주기(좌,우)

4 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

목 앞으로 뻗다날기

양팔 어깨에 대고 힘겨 어깨 돌리기(좌,우)

6 건강한 **삶**을 위한 운동 동작

어깨 위로 올렸다 아래로 떨어주기

허리 앞으로 숙이면서 팔 뚫 뻗기

A3 1.jpg
(3567 X 1258)



A3 2.jpg
(3577 X 1262)



— A3 3.jpg
(3665 X 1033)