

6분 운동이 여러분의 건강을 책임질 거예요

국민건강체조



01 준비하는 동작- 걷고 가볍게 뛰기



02 바른자세 형성을 도와주는 동작- 기교기



03 마음을 안정시키는 동작- 날개펴기

POINT : 힘이 뒤로 빠지지 않도록 주의, 팔을 양 옆으로 밀 때 마지막 박자에 강하게 민다.



04 어깨 유연성을 증가시키는 동작- 팔굽치기



05 팔이 튼튼해지는 동작- 손등치기



06 허리가 유연해지는 동작- 몸통 돌리기

POINT : 허리를 최대한 크게 돌려주는 것이 중요.



07 다리가 예뻐지는 동작- 등·다리펴기

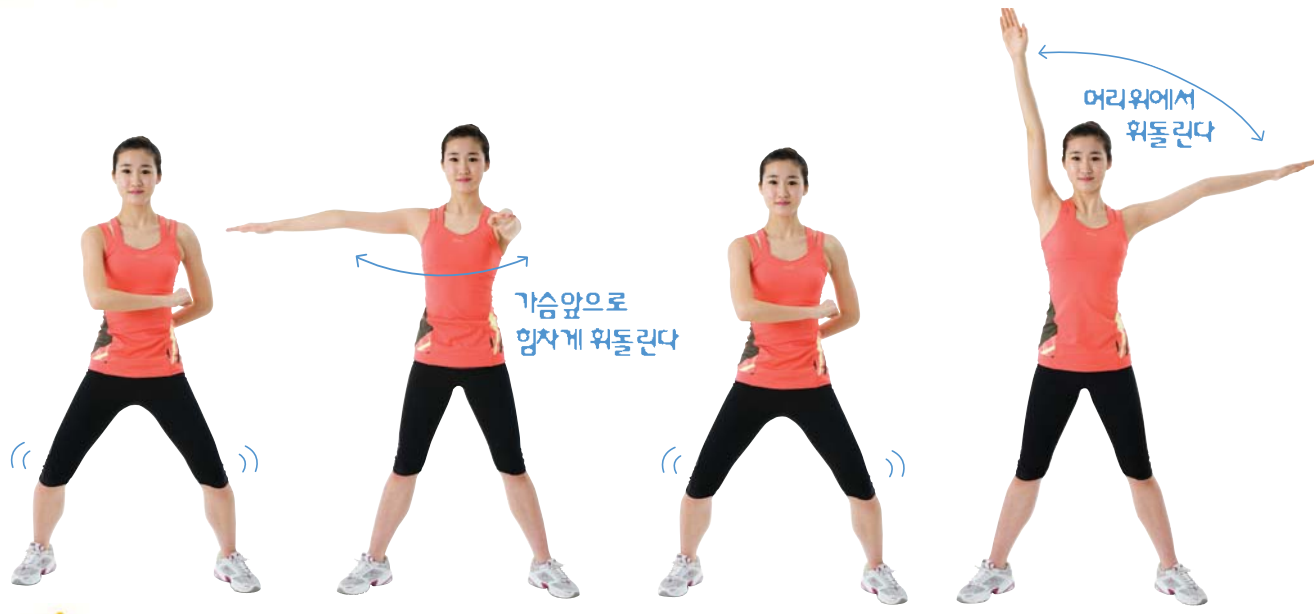
POINT : 상체를 많이 숙이는 것보다 등을 쭉펴는 것이 중요, 다리도 무릎이 튀어나오지 않도록 주의.



08 상체 유연성을 증가시키는 동작- 앞뒤굽이

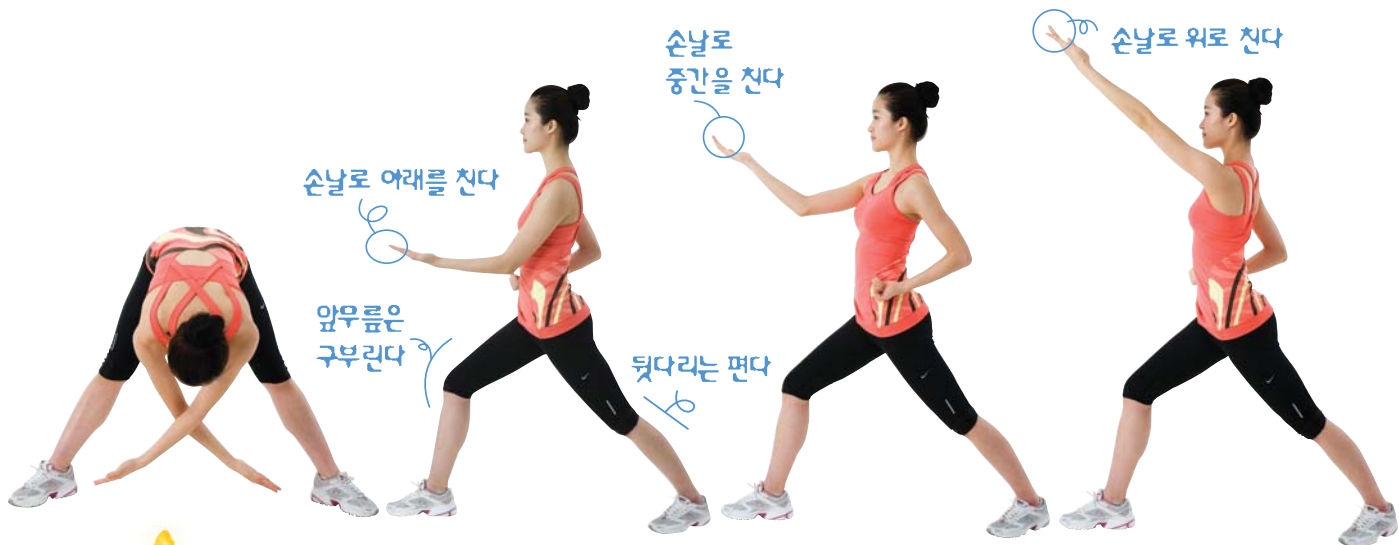


09 혈액순환을 도와주는 동작 - 회돌리기



11 옆구리 살빼기 동작 - 몸틀어 손날치기

POINT : 손날칠 때 태권도 기합소리를 크게 넣어주면 운동효과가 높아진다. 몸의 중심이 앞·뒤·앞으로 움직인다.



13 어깨선이 예뻐지는 동작 - 주먹 지르기



15 스트레스 해소 동작 - 몸 비틀며 뛰기

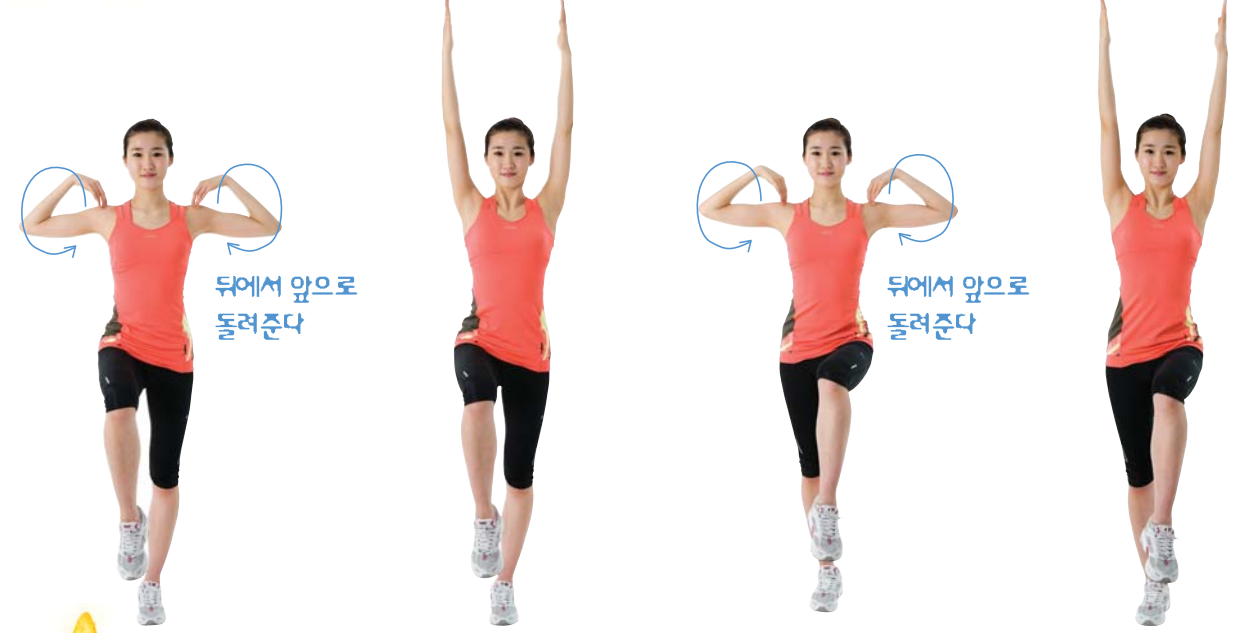


17 정신집중을 도와주는 동작 - 꼬아서기

POINT : 동작은 천천히 부드럽게 하고 호흡은 길게 내쉰다. 이때, 고개도 숙여준다.



10 어깨관절을 부드럽게 해주는 동작 - 어깨 돌리기



12 치매예방에 탁월한 동작 - 금강막기



14 스트레스 해소 동작 - 발차기



16 안정시키는 동작 - 회돌리기



18 마음을 안정시키는 동작 - 호흡하기

