



암생존자를 위한 운동

-다니엘 운동-



매일 하는 스트레칭



매일 하는 기본운동

암환자 및 암생존자가 매주 땀이 나고 숨이 약간 차는 정도의 유산소운동을 150분 이상, 근력운동은 2회 이상 한다면, 암의 좋은 예후와 생존율 증가에 도움이 됩니다.

스트레칭

<준비운동, 정리운동> 통증이 없는 범위 내에서 각 동작을 10초 이상 유지하고 양쪽으로 합니다.

1 어깨 스트레칭

두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 앞을 보도록 미세요.



2 어깨 스트레칭

두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 위를 보도록 미세요.



3 옆구리 스트레칭

두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 위를 보도록 민 뒤 허리를 옆으로 굽히세요.



4 몸 뒷면 스트레칭

두 손으로 깍지를 끼고 손바닥이 아래를 보도록 뻗으며 허리를 앞으로 굽히세요.



5 가슴 스트레칭

양 손바닥이 하늘을 보도록 젖히고 양팔을 옆으로 뻗은 채, 팔을 뒤쪽 위로 젖히세요.



6 어깨 스트레칭

한쪽 팔을 반대편 어깨 쪽으로 곧게 뻗은 뒤, 반대 손으로 어깨를 몸 쪽으로 당기세요.



7 어깨 스트레칭

한쪽 팔꿈치를 머리 뒤통수에 대고 접은 뒤 반대 손으로 팔꿈치를 아래로 당기세요.



8 몸통 비틀기

두 손으로 한쪽 엉덩이를 감싼 뒤 몸통을 그 엉덩이 쪽으로 돌리세요.



9 다리 스트레칭

어깨 너비보다 넓게 서서 기마자세를 취한 뒤 팔꿈치로 무릎을 바깥쪽으로 미세요.



10 다리, 어깨 스트레칭

어깨 너비보다 넓게 서서 기마자세를 취한 뒤 두 손으로 무릎 안쪽을 잡고 한쪽 어깨를 몸 안쪽으로 누르면서 미세요.



11 종아리 스트레칭

서서 한 발을 크게 앞으로 나간 뒤 뒤쪽 다리의 발을 바닥에 붙인 채 다리를 펴고 앞쪽 무릎을 굽히세요.



근육운동

자신의 체력에 맞게 운동 강도를 선택한 후 각 동작을 10초 또는 10~15회, 2~3세트, 일주일에 2일 이상 하세요.

1-1 엎드려 기도자세

무릎을 꿇고 이마를 바닥에 대고 엎드린 후, 등을 편 상태에서 두 팔을 앞으로 뻗으세요.



1-2 엎드려 하늘 보기

바닥에 엎드려 팔꿈치와 아래팔을 바닥에 대고 상체를 세우세요.



2 균형 잡기

바닥에 손과 무릎을 대고 엎드린 자세에서 한쪽 다리를 뒤로 뻗고 반대쪽 팔을 앞으로 뻗은 채로 균형을 잡으세요.



3 팔굽혀펴기

양 손바닥은 가슴 옆쪽 바닥을 짚고 무릎 또는 발끝을 바닥에 대고 손바닥으로 바닥을 밀어 팔꿈치를 펴세요.



4 골반 기울이기

등허리와 바닥 사이에 공간이 생기지 않도록 힘을 준 채로 그 자세를 유지하세요.



5 상체 들어 올리기

손바닥을 허벅지 위에 올려놓고 손끝이 무릎에 닿도록 상체를 드세요.



6 브리지

팔로 바닥을 밀거나 양손으로 허리를 받치면서 무릎, 골반, 어깨가 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 올리세요.



7 스쿼트

상체를 세워서 허벅지가 종아리에 닿도록 앉았다 발바닥에 힘을 주며 일어서세요.



8 벽에 기대어 숄더 프레스

벽을 등지고 서서 손등, 팔꿈치, 어깨를 벽에 붙인 뒤 팔꿈치를 굽혔다 펴세요.

