



걷기 기본운동

암생존자를 위한 바른 걷기



걷기 보강운동

암환자 및 암생존자가 매주 땀이 나고 숨이 약간 차는 정도의 유산소 운동을 150분 이상, 근력운동은 2회 이상 한다면, 암의 좋은 예후와 생존율 증가에 도움이 됩니다. 양옆의 QR코드를 통해 영상을 시청하며 바른 걷기 운동을 따라해보세요.

걷기 전 준비운동 통증이 없는 범위 내에서 시행합니다.

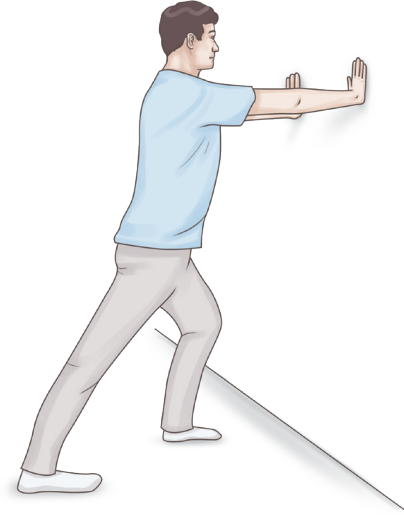
1 허벅지 뒤쪽 근육 스트레칭

의자에 앉아서 한쪽 다리를 곧게 편 후 몸을 앞으로 숙이세요.(10초, 양쪽 3회)



2 종아리 근육 스트레칭

양손으로 벽을 짚고 한쪽 다리를 뒤로 뻗어 몸을 앞으로 기대세요.(10초, 양쪽 3회)



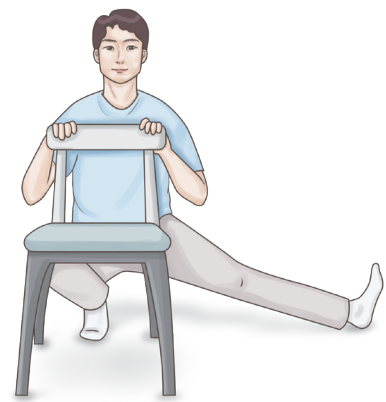
3 허벅지 앞쪽 근육 스트레칭

의자를 잡고 한쪽 무릎을 구부려 손으로 발목을 잡고 당기세요.(10초, 양쪽 3회)



4 허벅지 안쪽 근육 스트레칭

한쪽 다리를 옆으로 뻗은 후 반대쪽 무릎을 구부리면서 몸을 낮추세요.(10초, 양쪽 3회)



5 몸통 회전운동

손가락을 낀 후, 양팔을 높게 들어 올려 좌우로 몸을 돌리세요.(천천히, 오랫동안)



6 다리 앞뒤로 흔들기

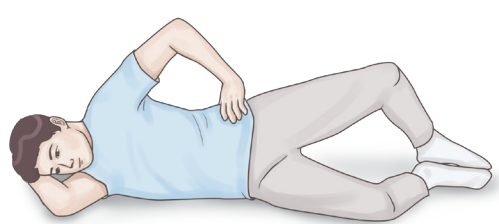
한 손으로 의자를 잡고 반대쪽 다리를 앞뒤로 크게 흔드세요.(양쪽 10회 이상)



걷기 보강운동 자신의 체력에 맞게 각 동작을 3세트 반복합니다.

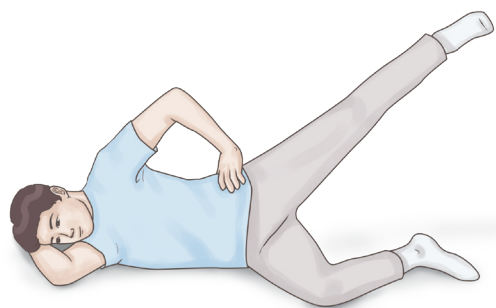
1-1 중둔근 강화운동 1단계

옆으로 누워서 무릎을 벌였다가 모으세요.(양쪽 10회)



1-2 중둔근 강화운동 2단계

옆으로 누워서 다리를 들었다가 내리세요.(양쪽 10회)



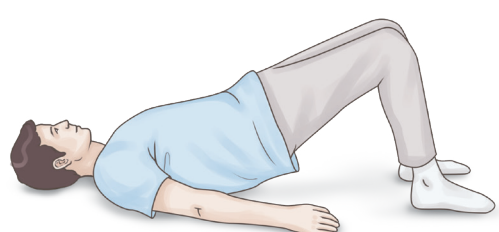
1-3 중둔근 강화운동 3단계

양손을 골반에 올리고 한쪽 다리를 들었다가 내리세요.(양쪽 5회)



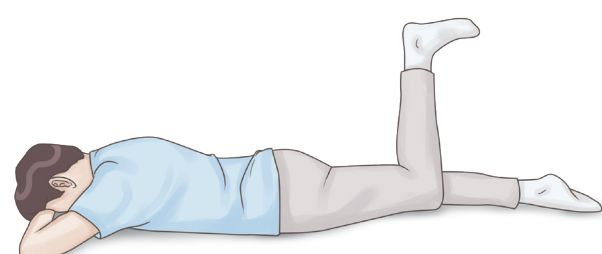
2-1 대둔근 강화운동 1단계

무릎을 구부리고 엉덩이를 들었다가 천천히 내리세요.(10회)



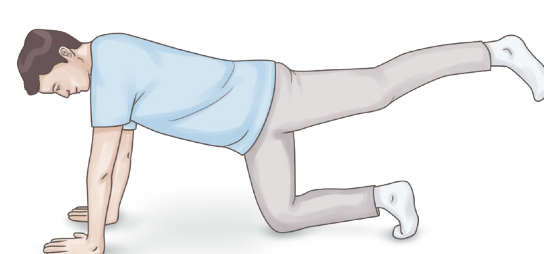
2-2 대둔근 강화운동 2단계

엎드려서 무릎을 구부리고 다리를 들었다가 내리세요.(양쪽 5회)



2-3 대둔근 강화운동 3단계

네발기기자세에서 한쪽 다리를 뒤로 뻗었다가 내리세요.(양쪽 10회)



2-4 대둔근 강화운동 4단계

엉덩이를 뒤로 밀어내며 내렸다다 올리세요.(10회)

