

하루 10분 코어운동, 건강해지는 가장 쉬운 방법



■ 학습목표

코어에 대해 알고 코어운동법을 익혀 일상에서 쉽게 따라할 수 있는 건강관리법에 대해 알아본다.

■ 강의 요약

평균수명 100세 시대, 건강 및 의료에 대한 관심이 높아지고 있습니다. 몸짱이 되는 것도, 다이어트도 좋지만 당장에 잘 시간, 밥 먹을 시간도 부족한 바쁜 현대인들에게는 사치와 같은 이야기일 것입니다. 시간이 금쪽같은 현대인들에게 하루 10분, 생존체력을 키우기 위한 최소한의 운동과 식단관리법을 제시합니다.

■ 과정구성

1. 코어란 무엇인가?

코어란 무엇이고, 왜 코어운동을 해야 하는지 코어운동의 효과(코어운동의 장점)를 짚어본다.

2. 코어의 활성화 동작을 통해 본 코어상태 자가진단

간단한 진단방법을 통해 자신의 코어 상태를 점검해 보고 상태에 따라 특별히 더 필요한 운동이 무엇인지 알아본다.

3. 호흡

코어의 기본동작이라 할 수 있는 올바른 자세 만들기와 바른 호흡방법, 복횡근 수축운동을 배우고 그 효과를 알아본다.

4. 지친 척추를 되살리는 상체운동

척추교정에 도움이 되는 상체동작을 배워본다.

5. 척추를 지탱하는 골반 근육 강화 운동

척추를 지탱하는 주춧돌 역할을 하는 골반을 강화하기 위한 동작들을 배워본다.

6. 약한 하체의 근력을 키우는 다리 운동

약한 하체의 근력을 키우고, 다리와 허리를 유연하게 하는 동작들을 배워본다.

7. 전신을 위한 코어 동작

코어 전체를 강화시키는 전신동작들을 배워보고, 동작들의 효과와 반복학습의 중요성을 함께 짚어본다.

8. 회사나 학교에서 할 수 있는 코어운동

바쁜 일상 속 시간을 내어 운동하기 힘든 이들을 위해, 책상 앞에서 많은 시간을 보내는 직장인과 학생을 위해 의자에 앉아 할 수 있는 간단한 코어 프로그램들을 소개한다.